PAMELA DRUKERMAN

Đồng tác giả cuốn TRẺ EM PHÁP KHÔNG NÉM THỨC ĂN

Dịch giả: Mẹ Ong Bông; Hachun Lyonnet



Cha mẹ Pháp không đầu hàng

100 BÍ QUYẾT NUÔI CON TỪ PARIS

NHÀ XUẤT BẢN LAO ĐỘNG

THAIHABOOKS
Phụng sự để dẫn đầu

Nhà xuất bản Lao động
175 Giảng Võ - Đống Đa - Hà Nội
Tel: (04) 3851 5380
Fax: (04) 851 5381
Website: www.nxblaodong.com.vn

Công ty Cổ phần Sách Thái Hà
119 C5 Tô Hiệu - Cầu Giấy - Hà Nội
Tel: (04) 3793 0480
Fax: (04) 6287 3238
Website: www.thaihabooks.com

Chịu trách nhiệm xuất bản: **Giám đốc - Tổng biên tập Võ Thị Kim Thanh**

Biên tập: Lê Thị Hằng
Trình bày: Đàm Oanh

Sửa bản in: Mỹ Hạnh
Thiết kế bìa: Ngọc Mai

FRENCH PARENTS DON'T GIVE IN: 100 PARENTING TIPS FROM PARIS

Biên mục trên xuất bản phẩm của Thư viện Quốc gia Việt Nam

Druckerman, Pamela

Cha mẹ Pháp không đầu hàng : 100 bí quyết nuôi con từ Paris / Pamela Druckerman ; Dịch: Mẹ Ong Bông, Hachun Lyonnet. - H. : Lao động ; Công ty Sách Thái Hà, 2016. - 158tr. ; 21cm. - (Tủ sách V-Parents)

Tên sách tiếng Anh: French Parents don’t Give in: 100 Parenting Tips from Paris

ISBN: 978-604-59-6241-1

1. Giáo dục gia đình 2. Nuôi dạy con 3. Pháp
649.10944 - dc23

LDF0089p-CIP

In 2.000 cuốn, khổ 13 x 20,5 cm. In tại Công ty Cổ phần In và TM Prima, địa chỉ: Số 35 ngõ 93 Hoàng Quốc Việt, Cầu Giấy, Hà Nội. Số đăng ký KHXB: 119-2016/CXBIPH/10-85/LĐ. Quyết định xuất bản số: 668/QĐ-NXBLĐ cấp ngày 13/6/2016.
In xong và nộp lưu chiểu năm 2016.

Lời nói đầu

hi viết cuốn sách đầu tiên về những gì tôi quan sát và ghi chép được trong quá trình sinh nở và nuôi dạy ba đứa trẻ ở Paris, tôi không chắc là có ai ngoài mẹ tôi quan tâm mà đọc đến. Thực ra, tôi cũng không chắc là mẹ tôi đủ kiên nhẫn đọc hết (vì mẹ tôi thích đọc tiểu thuyết hơn).

Nhưng tôi đã thực sự kinh ngạc khi thấy rất nhiều người không thân thiết với mình cũng tìm và đọc sách. Và sau đó là một chuỗi những bài báo, xã luận giận dữ với nội dung cuốn sách. Hẳn tôi đã xúc phạm đến cái được gọi là "Nuôi dạy con kiểu Anh – Mỹ", nếu thực sự trên đời tồn tại khái niệm đó? Hay là trên đời có quá nhiều đứa trẻ Pháp hư đốn? Hẳn tôi chỉ quan sát kiểu nuôi dạy của những gia đình giàu có ở Paris? Hay là tôi có ý cổ xúy cho việc xã hội hóa trong nuôi dạy trẻ hoặc tệ hơn, việc cho trẻ bú bình?

Tôi là tuýp người mà mỗi khi nghe được những lời chỉ trích, phê phán mình, sẽ lập tức tự vấn bản thân: hẳn mọi người đã nói đúng. Tôi rơi vào hố sâu sợ hãi. Nhưng rồi niềm vui đã quay trở lại khi tôi nhận được thư từ rất nhiều người không nghĩ là tôi đã buộc tội một cách mù quáng rằng những cha mẹ khối nói tiếng Anh đang áp dụng cách nuôi con tiềm ẩn nhiều vấn đề. Họ cũng như tôi, đang háo hức muốn tìm một giải pháp khác cho những bế tắc mình đang phải đương đầu.

Một số cha mẹ khác thổ lộ rằng cuốn sách của tôi như một lời khẳng định tích cực về những gì mà họ đã và đang nuôi dạy con ở nhà, có điều là họ làm trong vòng bí mật và cảm thấy tội lỗi. Một số khác lại nhắn nhủ rằng họ đã thử áp dụng những phương pháp trong cuốn sách và thực sự thấy hiệu quả (Hơn ai hết, tôi cảm thấy yên lòng khi nhận được lời khẳng định này). Rất nhiều cha mẹ muốn tôi viết thêm về các bí kíp, các mẹo cụ thể hay tóm tắt lại một cách súc tích và cô đọng hơn những gì đã nói ở cuốn Trẻ em Pháp không ném thức ăn *(lược bỏ hết những phần tiểu sử gia đình dài dòng và những hành trình khám phá của tôi), để họ dễ dàng truyền đạt lại cho ông bà, bạn đời và cô bảo mẫu của gia đình.*

Đây chính là nó, cuốn sách tóm tắt lại của Trẻ em Pháp không ném thức ăn – *cuốn sách đầu của tôi.* Cha mẹ Pháp không đầu hàng *là 100 bí quyết quan trọng nhất mà tôi đã học được từ các cha mẹ và các chuyên gia giáo dục trẻ tại Pháp. Người đọc không nhất thiết phải sống*

giữa lòng Paris mới có thể áp dụng những bí quyết này. Thậm chí, cha mẹ cũng chẳng cần phải thích phô mai mới dạy được con cách yêu phô mai của người Pháp. (Tuy vậy, tôi khuyên bạn nên ngó qua những thực đơn ở phần cuối cuốn sách. Đó là thực đơn mẫu mà trẻ em ở các nhà trẻ tại Paris được ăn, hơn nữa những món đó không phải dành riêng cho trẻ nhỏ mà còn là những món ngon cho cả người lớn nữa).

Tôi tin tưởng vào cả 100 bí quyết trên. Nhưng đây không phải là những bí quyết tôi tạo ra hay tự nhận là của mình. Và không phải tất cả những bí quyết này đúng với tất cả mọi nhà. Người Pháp quan niệm rất rõ ràng rằng mỗi đứa trẻ là một cá thể độc lập và không tồn tại bất cứ một công thức chung nào khi nuôi dạy trẻ. Khi đọc cuốn sách này, bạn sẽ nhận thấy đằng sau những bí quyết đơn lẻ luôn là một số những nguyên tắc chung. Một trong những nguyên tắc nền tảng trụ cột với tôi, với tư cách một người Mỹ, đó là: Nếu toàn bộ cuộc sống sinh hoạt của gia đình chỉ xoay quanh những đứa trẻ, điều đó không có lợi cho bất cứ ai, kể cả cho chính đứa trẻ trung tâm đó!

Bản thân tôi nghĩ rằng cha mẹ Mỹ đã dần dần nhận ra chân lý này. Số liệu thống kê cho thấy 20 năm trở lại đây xuất hiện cái được gọi là phong cách nuôi dạy lấy trẻ làm trọng tâm. Phong cách này càng được củng cố thì sự thỏa mãn trong hôn nhân càng đi xuống. Các cặp vợ chồng có con càng ngày càng ít hạnh phúc hơn các cặp đôi chưa là cha mẹ, tệ hơn, hạnh phúc lứa đôi càng giảm sút sau mỗi lần sinh thêm con. Và số liệu đáng lo nhất từ một cuộc điều tra khảo sát trên diện rộng các gia đình trung lưu Mỹ đã mô tả hiện tượng mà các cha mẹ, từ chỗ là người quyết định và nắm quyền kiểm soát cuộc sống gia đình, đang chuyển dần sang thành người "phục vụ riêng" cho những ước muốn của con (bài khảo sát dùng từ "người hầu, đầy tớ"). Thực tế phũ phàng là chúng ta, những cha mẹ Mỹ, cũng đang bắt đầu nghi ngờ kiểu nuôi dạy chiều chuộng theo yêu cầu của trẻ có thực sự tốt cho trẻ. Những phương tiện giáo dục tưởng chừng ưu việt, đầy thiện ý như những video hay những cuốn sách giúp phát triển trí não sớm cho trẻ để mai kia con sẽ có một chỗ trong trường đại học tốt nhất, trở nên quá mơ hồ. Các chuyên gia gọi thế hệ đầu tiên được nuôi dậy theo phong cách này là những đứa trẻ "thủy tinh", bởi chúng mong manh dễ vỡ vô cùng, và cảnh báo rằng khái niệm về thành đạt của cha mẹ sẽ làm các con vô cùng khổ sở.

Hiển nhiên rằng không phải những gì cha mẹ Pháp làm cũng đúng. Và họ không hành động giống hệt nhau. Những bí quyết trong cuốn sách này chỉ là những quan niệm và kiến thức tổng quát, là những gì mà sách báo, tivi, loa đài và các phương tiện truyền thông Pháp

khuyên các bậc cha mẹ nên áp dụng. Và thực tế đây là những bí quyết mà hầu hết các gia đình trung lưu thực hiện, hoặc ít nhất cũng biết là sẽ phải tuân theo.

Rất nhiều kiến thức giáo dục của Pháp là những kiến thức thường thức cơ bản. Tôi nhận được rất nhiều thư từ độc giả mô tả sự giao thoa giữa kiến thức nuôi dạy con của Pháp với phương pháp giáo dục Montessori hay của nhà nữ giáo dục người Hungary có tên Magda Gerber. Một số đông các độc giả khác khẳng định rằng nước Mỹ đã từng nuôi nấng và giáo dục con theo những quan điểm và kiến thức trên cho đến những năm 1980, khi nước Mỹ bùng nổ số lượng các nhà tâm lý học và các nghiên cứu cho rằng trẻ em từ các gia đình nghèo của nước Mỹ không được khích lệ đủ khi còn nhỏ để cố gắng vươn lên.

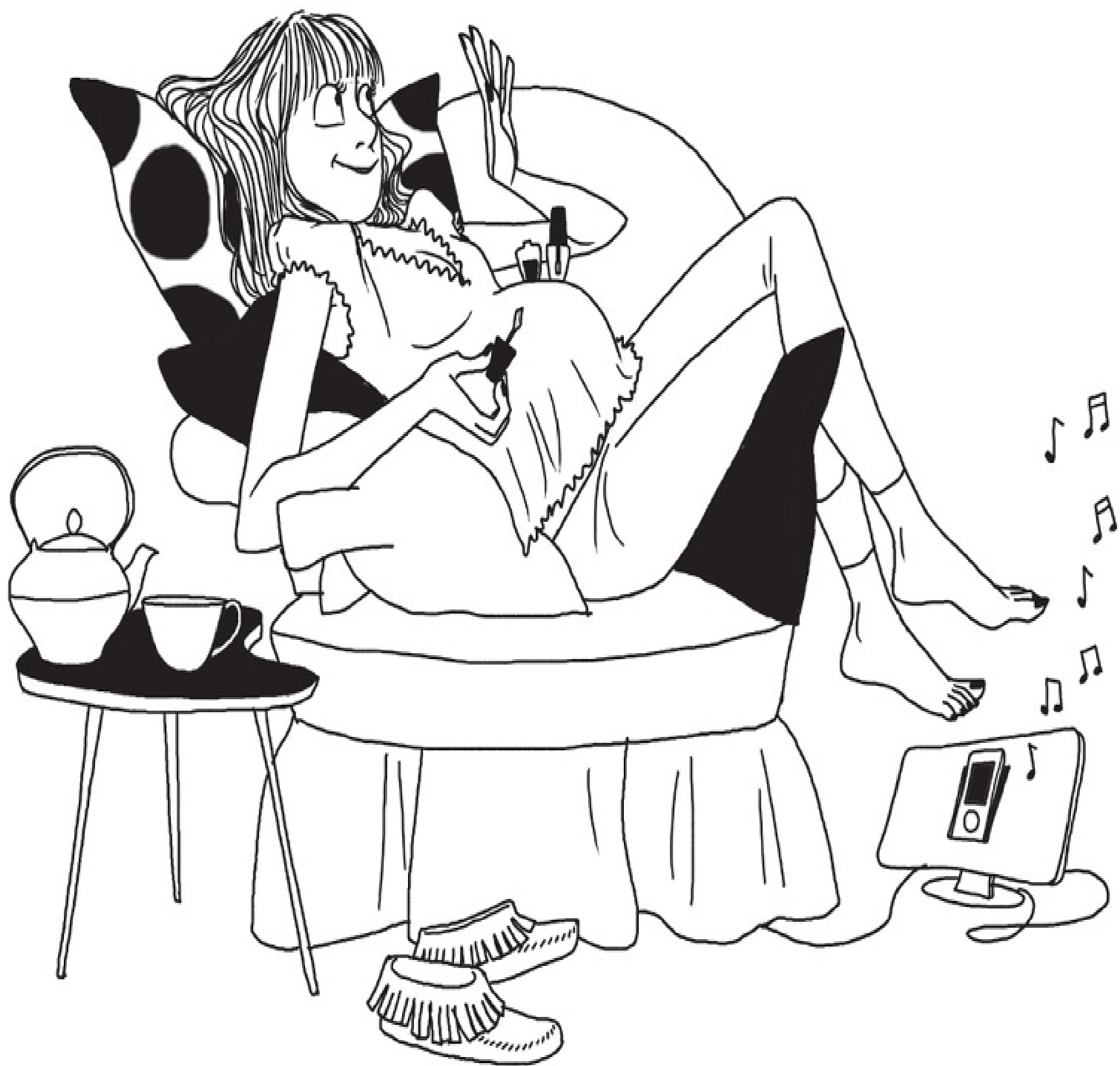
Tuy vậy, một số kiến thức giáo dục của Pháp thực sự sáng suốt và tinh túy. Cha mẹ Pháp đồng loạt tin tưởng rằng trẻ sơ sinh là các cá thể biết suy nghĩ và khi nuôi dạy con, cha mẹ cần kết hợp một chút nghiêm khắc với rất nhiều tự do, cha mẹ cần lắng nghe con thật kỹ nhưng không có nghĩa là sẽ phụng sự y như những gì con muốn. Cách cha mẹ Pháp chuyển cho con từ ăn dặm sang ăn đồ ăn như người lớn thực sự đáng kinh ngạc. Quan trọng hơn cả, họ tuyệt đối tin tưởng rằng trí khôn và sự nuôi dạy con sáng suốt nhất chỉ đến khi cha mẹ bình tĩnh và thư thái. Cái hay là ở Pháp, họ có cả một dân tộc với tất thảy các bậc cha mẹ đều đồng thời áp dụng phương châm này, như một nhóm khổng lồ và thống nhất bao gồm các bậc cha mẹ cùng chí hướng. Hãy đến đây mà xem. Bạn sẽ thấy kinh ngạc.

Chúng ta, các bậc cha mẹ từ các nước nói tiếng Anh, tin rằng mình cần phải dạy con kỹ năng nhận thức, ví dụ như dạy con biết đọc sớm nhất có thể; người Pháp không như vậy, ngay từ rất sớm, họ dạy trẻ các "kỹ năng mềm" như cách sống trong tập thể và sự đồng cảm với người khác. Cha mẹ Anh – Mỹ muốn con được kích thích và vận động, cha mẹ Pháp thì nghĩ thời gian con được yên lặng và bình tĩnh là cực kỳ quan trọng. Cha mẹ Anh – Mỹ sợ và tránh làm con tức giận hay tuyệt vọng; ngược lại cha mẹ Pháp nghĩ những đứa trẻ không biết cách vượt qua sự tức giận và tuyệt vọng của bản thân sẽ rất khổ sở khi lớn lên. Cha mẹ Anh – Mỹ quan tâm đến kết quả của quá trình nuôi dạy trong khi đó cha mẹ Pháp nghĩ rằng chất lượng cuộc sống chung của 18 năm con nằm trong vòng tay gia đình cũng quan trọng không kém. Cha mẹ Anh – Mỹ tin rằng mất ngủ trường kỳ, sự đảo lộn nếp sinh hoạt gia đình, những trận ăn vạ cực điểm, tính kén ăn và những cuộc trò chuyện liên tục bị ngắt quãng là những điều không thể tránh được khi có con nhỏ. Người Pháp thì tin rằng, những điều kể trên (hay tưởng

tượng tôi nói với đúng giọng điệu của người Pháp) là... không thể chấp nhận được!

Tôi là một nhà báo, không phải là một chuyên gia nuôi dạy trẻ. Vì thế những gì thực sự có thể thuyết phục tôi về các nguyên tắc của Pháp là những con số thống kê, kết quả nghiên cứu và số liệu điều tra. Rất nhiều điều cha mẹ Pháp làm là do bản năng ngấm lại từ truyền thống giáo dục ăn sâu vào trong họ hay do nhiều lần "thử sai sửa chữa - áp dụng lại", và cũng trùng hợp với những gì mà các nghiên cứu gần nhất khuyên các cha mẹ các nước Anh ngữ áp dụng. Người Pháp tin tưởng rằng đương nhiên cha mẹ có thể hướng dẫn trẻ sơ sinh ngủ qua đêm mà không dậy đòi ăn, rằng trẻ em có thể học được tính kiên nhẫn, rằng thừa thãi lời khen không cho lợi cho con trẻ, rằng cha mẹ có thể và nên kết nối với nhịp điệu sinh hoạt của bé, rằng bằng việc con học và chấp nhận nếm thử sẽ đưa đến sự yêu thích các món ăn. Đương nhiên, khoa học luôn đứng sau và khẳng định lại rằng những điều đó là đúng.

Hãy coi cuốn sách này như một gợi ý tạo ý tưởng chung, chứ không phải sách giáo khoa. Hãy linh động và mềm dẻo. Một trong những câu nói nổi tiếng của Pháp mà tôi rất thích đó là "Luôn luôn thay đổi khi cuộc sống thay đổi". Trẻ học và phát triển rất nhanh. Và khi trẻ thay đổi, mặc dù cha mẹ vẫn giữ những nguyên tắc giáo dưỡng chủ đạo nhưng cách áp dụng lại có thể khác đi ở những trường hợp khác nhau. Tôi hy vọng rằng, cuốn sách này mang đến cho người đọc khả năng linh hoạt đó. Cuốn sách này, thay vì đưa ra luật lệ cứng nhắc và sẵn có, lại cung cấp cho độc giả những công cụ để có thể tự mình nuôi dạy con theo cách của riêng mình. Như một câu ngạn ngữ có nói rằng: đừng cho tôi cá mà hãy dạy tôi cách đi câu.



Tất cả phụ nữ khi mang thai đều lo lắng. Dù gì đi chăng nữa thì họ cũng đang mang trong mình một sinh linh bé bỏng. Ở Mỹ và Anh, lo lắng trở thành một căn bệnh phổ biến, như một cuộc chạy đua Olympic xem ai lo lắng nhiều hơn ai. Chỉ vừa mang thai thôi,

các mẹ đã lo chuẩn bị phương pháp nuôi dạy con, thậm chí nghiên cứu từng miếng ăn mẹ nạp vào người xem có lợi/hại gì cho con không.

Nhưng người Pháp không đồng tình với cảm giác hoang mang, lo lắng thái quá này. Thay vào đó, cẩm nang thai nghén dành cho phụ nữ Pháp xuất hiện rất nhiều từ như "bình tĩnh", "cân bằng" và "tĩnh tại", "thiền". Những bà mẹ tương lai chứng tỏ sự trưởng thành và sẵn sàng làm mẹ bằng cách thể hiện sự bình tâm, tự tại và vẫn hưởng thụ nhiều thú vui khác của cuộc sống ngay cả khi đang mang bầu. Chỉ một sự thay đổi nho nhỏ trong tư duy có thể tạo nên một sự khác biệt khổng lồ.

Khi mang bầu, phụ nữ Pháp có đọc một vài cuốn sách nhưng không đến mức thay đổi toàn bộ nội thất bên trong nhà vì em bé, họ cũng không nghiên cứu chọn xe đẩy kỹ như chọn chồng! Biết nhìn xa trông rộng và chuẩn bị trước cho con rất khác với việc bị ám ảnh về việc có thai, đến mức có thể liệt kê tất thảy các bệnh rối loạn gen trong thai kỳ ở mọi lúc, mọi nơi.

Đương nhiên, thai nghén và quá trình tạo ra những đứa trẻ là điều kỳ diệu và bí ẩn nhất mà mẹ đã từng làm (trừ khi mẹ đã từng sinh con). Mẹ có thể nhấn mạnh đến tầm quan trọng của giai đoạn đặc biệt này nhưng cũng không nhất thiết phải cẩn thận cân, đo, đong, đếm, soi tính từng li từng tí mọi thứ xung quanh thai kỳ của mình dưới ống kính hiển vi hay thỉnh giáo đến các bậc thầy tâm linh. Lời khuyên quan trọng nhất đó là mẹ hãy lắng nghe chính cơ thể mình.

Bình tĩnh, tự tại không chỉ có lợi cho mẹ mà còn vô cùng quan trọng với con. Nghiên cứu đã chỉ ra rằng thai nhi có thể cảm nhận được trạng thái tình cảm của mẹ. Thai cử động co bóp nhiều khi mẹ căng thẳng và sẽ nằm yên thư thái khi các hóc-môn hưng phấn, hạnh phúc từ mẹ truyền qua nhau thai. Vì vậy, khi mang thai, mẹ cố gắng đừng để mình rơi vào trạng thái tâm lý căng thẳng, khó chịu và nên tìm niềm vui từ những hoạt động mình yêu thích như: sơn móng chân, móng tay, hẹn hò lãng mạn cùng chồng hay gặp gỡ bạn bè. Theo các chuyên gia Pháp, các mẹ thư thái sẽ sinh ra các bé thư thái và một chu kỳ thai nghén tĩnh tại chính là sự khởi đầu tốt đẹp cho một quá trình nuôi dạy con êm ả sau

này.

Mẹ Pháp có biết về những rủi ro trong thai kỳ. Họ hiểu rằng có một số thứ, như thuốc lá hay rượu nặng, là nguy hại đến thai nhi. Bác sỹ Pháp khuyên bà bầu không sử dụng những thứ này trong toàn bộ thai kỳ (mặc dù một số bà bầu vẫn thưởng thức một chút sâm-panh vào những dịp đặc biệt). Một số thức ăn chỉ có thể gây nguy hại đến mẹ bầu nếu bị nhiễm bẩn hoặc nhiễm độc. Sushi, xúc xích, thịt nguội, các loại hàu sống, cá sống, trứng sống hay phô mai không thanh trùng nằm trong nhóm thực phẩm này.

Điều này không có nghĩa là tôi khuyên bạn thoải mái ăn hàu sống. Hãy lắng nghe lời khuyên của bác sỹ. Có điều, xin hãy nhớ rằng chẳng may, một ngày nào đó mẹ bầu có ăn phải một chút phô mai chưa thanh trùng trong món mỳ ống ở ngoài hàng, thì cũng không cần phải lo lắng thái quá.

Việc có thai chưa bao giờ được coi là cái cớ để phụ nữ Pháp ăn thả cửa những gì mà bình thường họ không dám ăn vì cảm thấy tội lỗi và hay kiêng cữ. (Phụ nữ Pháp, từ tuổi thanh thiếu niên, đã rất có ý thức hạn chế ăn đồ ngọt, đồ béo và các món tăng cân nhanh). Nếu bà bầu quá thèm bánh kem, hãy hạn chế cơn thèm bằng cách ăn một quả táo hay một miếng phô mai. Chiến lược giữ dáng lâu dài của phụ nữ Pháp đó là không kiêng khem một cách quá mức, không để mình quá thèm một thứ gì, lưu ý những gì mình ăn, và cho mình cơ hội thăng hoa cảm xúc ẩm thực vào những dịp đặc biệt. Điều này làm xoa dịu “con quỉ” ham muốn trong mỗi người, do đó tránh được tình trạng ăn thả phanh đồ ngọt khi buồn chán hay thèm muốn thái quá. Chính việc ăn uống điều độ có kiểm soát này, chứ không phải thói quen ăn kiêng kìm hãm bản thân, là lý do tại sao cuốn sách về thai nghén mới nhất ở Pháp lại có tên là: *Cấp cứu, cô ấy nghén dâu tây*.

Phụ nữ Pháp lên kế hoạch để trở lại sau khi sinh với vóc dáng và sự hấp dẫn nữ tính còn nguyên vẹn. Để làm được điều đó, họ tuân thủ chặt chẽ lời khuyên của bác sỹ về mức tăng cân tối đa vì nếu không bị tăng cân quá nhiều thì mẹ sẽ dễ dàng tìm lại vóc dáng ban đầu của mình. Mốc tăng cân tối đa mà bác sỹ dành cho phụ nữ thai nghén ở Pháp thấp hơn nhiều so với ở Anh – Mỹ và phụ nữ Pháp dùng chỉ số này như kim chỉ nam trong suốt quá trình mang thai. Một trong những hướng dẫn của Pháp chỉ ra rằng: một phụ nữ mang thai, với mức hoạt động thể chất trung bình, cần thêm 200-500 calo mỗi ngày và cảnh báo nếu ăn trên mức đó "chắc chắn sẽ chuyển hóa thành chất béo". Tuy nhiên kiểu lưu ý kỹ lưỡng trong ăn uống này không nhất thiết phải trở thành một thứ kham khổ và nghiệt ngã. Quan trọng hơn cả, phụ nữ Pháp không ăn chỉ để chăm chăm nuôi dưỡng bào thai, họ còn ăn để thưởng thức thú vui ẩm thực của riêng mình nữa.

Ăn mặc như một củ khoai lang tròn ung ủng, không đường cong thực sự chẳng có lợi cho tinh thần của mẹ, của chồng (và thậm chí của em bé trong bụng mẹ nữa). Đừng lấy "mang thai" làm lí do để phụ nữ đánh mất đi phong cách thanh lịch của chính mình. Hãy đầu tư một vài bộ đồ tạo dáng dành cho phụ nữ mang thai. Sau đó bạn có thể chuyển những chiếc áo rộng rãi và quần legging có sẵn trong tủ thành đồ bầu, tô đôi môi thêm tươi tắn và đừng quên quàng lên mình một chiếc khăn thật tinh tế. Tất cả những chi tiết nhỏ này đánh dấu rằng bạn không chuyển mình từ "phụ nữ" sang làm "mẹ". Bạn có thể là cả hai: là phụ nữ quyến rũ và là MẸ.

Các tạp chí về mang thai của Pháp không những nói rằng phụ nữ có thể quan hệ tình dục khi mang thai mà còn đưa ra một danh sách các "đồ chơi tình dục" có thể sử dụng an toàn khi có thai, các mùi vị kích thích yêu đương (mù tạc, quế, sô-cô-la) cũng như những hướng dẫn cụ thể các tư thế để phụ nữ có thể vẫn thưởng thức khoái lạc đến hết 3 tháng cuối của thai kỳ. Thêm vào đó là giới thiệu một loạt các loại đồ ngủ gợi tình đặc biệt dành riêng cho các mẹ bầu. Phụ nữ bầu Pháp không phải là biểu tượng nữ thần tình dục, họ cũng như chúng ta có nhu cầu giao động lên xuống. Nhưng họ không làm như mình đã bước sang một thế giới khác và dừng quan hệ tình dục ngay khi nhận kết quả thử thai. Họ

hiểu rằng, nếu cố gắng chôn chặt và kìm hãm ham muốn tình dục, sau này rất khó có thể tìm lại những gì đã bị bỏ quên.

Người Pháp không coi quá trình sinh nở là một dịp thử thách lòng quả cảm và đức hy sinh của người mẹ qua khả năng chịu đựng đau đớn hay minh chứng khả năng vượt qua những thử thách vì con cái. Phụ nữ Pháp không có ý định sinh con ra với những tính toán chi li cụ thể về ánh sáng, tiếng ồn, cơn đau, những người có mặt hay ai sẽ là người đầu tiên bế đứa trẻ.

Người Pháp tôn trọng quyết định sinh con như thế nào của các cặp vợ chồng, họ thấy chẳng có gì sai khi một cặp vợ chồng quyết định sinh con tại nhà. Với họ, quan trọng nhất là đứa trẻ được đưa ra khỏi bụng mẹ một cách an toàn cho cả mẹ và bé. Bên cạnh những thứ mà tốt nhất là cứ tuân theo lẽ tự nhiên *"au naturel"* (trong đó có nuôi con bằng sữa mẹ), một số thứ khác có lẽ tối ưu là cần có (rất nhiều) thuốc. Nhiều mẹ Pháp nhất định phải ăn rau trồng hữu cơ hay kiên định cho con bú đến tận hết mẫu giáo, nhưng vẫn vui vẻ và cảm thấy được giải thoát khi chờ thuốc giảm đau bắt đầu tác dụng lên cơ thể mình trong phòng hộ sinh.

Nếu bố không trực tiếp đỡ đẻ cho mẹ, đừng đứng ở cuối giường vào những giờ phút cuối cùng của việc sinh nở. Vâng, vẫn biết đó là sự kỳ diệu của cuộc sống mà bố cần chứng kiến. Và đương nhiên bố muốn có mặt ngay ở "phía cuối đường hầm" đó để chào đón đứa con của mình. Nhưng hãy cố gắng trì hoãn cuộc gặp mặt này nửa phút và giúp vợ mình bảo toàn sự bí ẩn nữ tính của người phụ nữ. Ở dưới đó, thời khắc này, mọi thứ có thể rất không đẹp đẽ. Và như một câu ngạn ngữ của Pháp có nói: không phải mọi sự thật đều cần được phơi bày.

Chương 2

Em bé thông minh



gười Pháp cư xử với các em bé sơ sinh như thể các bé là những cá

thể, những con người tuy bé nhỏ về hình dáng nhưng có đầy đủ cảm xúc, suy nghĩ; có khả năng hiểu ngôn ngữ, có thể hấp thụ thông tin và tiến bộ (nếu được cha mẹ hướng dẫn từ từ và thuận theo sự phát triển tự nhiên của con). Thực ra điều này không quá hoang đường như bạn tưởng. Các nhà khoa học Mỹ đã chứng minh rằng trẻ sơ sinh không phải là những chiếc đĩa trống, các con có suy nghĩ, có khả năng xem xét và đưa ra quyết định, thậm chí con còn có thể làm một số phép toán cơ bản nữa. Và ai có thể biết được những sức mạnh vô song của các bé sơ sinh, những khả năng vẫn còn tiềm ẩn mà các nhà khoa học chưa phát hiện ra. Nhưng một điều tối thiểu các cha mẹ cần lưu ý đó là: khi chúng ta cất tiếng nói, con – dù bé bỏng đến đâu đi chăng nữa – vẫn có thể nghe.

10. Hãy giới thiệu cho trẻ sơ sinh một vòng quanh nhà

Khi một vị khách đến thăm nhà, chủ nhà thường dẫn khách đi một vòng giới thiệu cơ ngơi. Hãy làm như vậy với em bé sơ sinh của bạn. Khi đưa con từ bệnh viện về (hay khi con vừa được đưa ra khỏi bụng mẹ trong bồn tắm sau cuộc lâm bồn tại nhà), hãy bế con đi một vòng quanh nhà, chỉ cho con các phòng và nơi con sẽ nằm ngủ hàng đêm. “Đây là nhà của mình, con yêu ạ! Đây là phòng của bố mẹ. Và đây là phòng dành cho con”. Nhiều cha mẹ Pháp có thói quen chào tạm biệt con, dù chỉ là một bé sơ sinh, mỗi khi bé đi ngủ hoặc mỗi lần ra khỏi nhà và hẹn con rằng cha mẹ sẽ quay trở lại. Cha mẹ giải thích và giúp con hiểu các mối quan hệ, giải thích bà nội là mẹ của bố và bà ngoại là mẹ của mẹ, hay âm thanh này mà con đang nghe là từ môi trường bên ngoài. Người Pháp tin rằng khi cha mẹ nói chuyện với con, họ không chỉ dùng giọng nói để dỗ dành và vỗ về an ủi xoa dịu con mà còn cung cấp và hé mở các thông tin quan trọng của cuộc sống. Họ cũng tin rằng khi nói chuyện với trẻ sơ sinh như một cá thể biết suy nghĩ, cha mẹ sẽ giúp con tự tin và khi con cáu giận, sợ hãi, cha mẹ có thể dễ dàng dỗ dành con hơn.

11. Quan sát trẻ sơ sinh

Khi được hỏi về triết lý hay phương pháp nuôi dạy con, người mẹ Pháp nhún vai như một lời phủ định và nói: “Đơn giản, tôi chỉ quan sát con mà thôi”. Ý của người mẹ đó là cô dành rất nhiều thời gian quan sát những gì trẻ sơ sinh làm, từ cử động cho đến nét mặt của con. Điều này

thực tế rất quan trọng. Thông qua quan sát, người mẹ đã học được cách kết nối với những trải nghiệm của bé, học cách đọc hiểu và đáp ứng các tín hiệu cơ thể mà bé đưa ra. Mẹ sẽ luôn ở bên khi con cần mẹ, nhưng khi con đang tự chơi một mình trên thảm, tự trò chuyện, thậm chí chảy dãi nhưng nếu điều đó không làm phiền gì con, hãy để con một mình thưởng thức trò chơi của con. Chúng ta, những người Anh - Mỹ, đang cố gắng đạt được một phẩm chất mà người Pháp gọi là *"complicité" - yêu thương vô điều kiện*, là sự tin tưởng tuyệt đối và sự cảm thông với người khác, cho dù con người tí hon này có liên tục nôn ọe lên chúng ta.

12. Hãy nói sự thật, dù với trẻ sơ sinh

Nhà giáo dục học nổi tiếng của Pháp, Francoise Dolto, có nói rằng: Trẻ em không nhất thiết cần một cuộc sống gia đình hoàn hảo. Con cần sự minh bạch và rõ ràng hơn là những bí mật luôn luôn bị che giấu. Bà cũng khẳng định trẻ em có thể cảm nhận được khi gia đình có vấn đề và con cũng cần có sự vỗ về, an ủi và làm dịu đi nỗi buồn như tất cả những người lớn khác: "Con không nhầm lẫn gì cả, đúng là có chuyện không ổn đang diễn ra". Trẻ có thể biết cha mẹ sắp li dị, từ 6 tháng tuổi. Khi có người thân qua đời, có thể giải thích cho con một cách nhẹ nhàng và cho con có mặt một lát trong đám tang. Một đứa trẻ được nhận làm con nuôi có thể được nghe về mẹ đẻ của mình, hoặc đơn giản người mẹ nuôi có thể giải thích: "Ngày xưa con đã từng biết đến cô ấy". Người Pháp tin rằng họ cần tế nhị nói cho con sự thật từ khi con còn rất nhỏ tuổi để giúp con cảm thấy an toàn và tự tin.

13. Hãy lịch sự, dù với trẻ sơ sinh

Người Pháp không nói chuyện với trẻ sơ sinh theo ngữ điệu nựng nịu như hát. Tuy nhiên, họ rất lưu ý và thường không bao giờ quên nói với trẻ, dù bé đến thế nào đi chăng nữa, những từ "*xin chào*", "*làm ơn*" và "*cảm ơn*". Và đương nhiên, khi người Pháp nghĩ rằng trẻ em, dù còn bé, cũng có thể hiểu người lớn, họ sẽ thực hành phong cách sống lành mạnh càng sớm càng tốt, bắt đầu từ lời nói. Chính những từ ngữ lịch sự và nhã nhặn này là nền tảng cho mối quan hệ gia đình hòa thuận và tôn trọng lẫn nhau sau này.

14. Cha mẹ Pháp không kích thích con thái quá

Cũng như tất cả chúng ta, các bậc cha mẹ Pháp biết rằng họ cần phải trò chuyện với con, chỉ cho con các trò chơi hay đọc sách cho bé. Nhưng họ biết rằng một bà mẹ không thể dành 8 tiếng trong ngày ngồi nói chuyện và chơi với con không ngừng nghỉ và trẻ con, nhất là trẻ sơ sinh, cần thời gian yên tĩnh.

Hãy để những hoạt động, những cuộc trò chuyện tuân theo qui luật và tiếng gọi của tự nhiên. Hãy để cho bé có cơ hội được tự chơi một mình trên thảm, tự học lẫy và hưởng tự do. Khi cha mẹ để trẻ chơi một mình, không phải họ đang thiếu kết nối với con hay bỏ lỡ những bước tiến lịch sử của con. Mà đơn giản, họ đang cho trẻ thời gian và không gian để hấp thụ hết những thông tin, khả năng mới mà con thu nhận được. Và cha mẹ cũng cần một chút thời gian nghỉ ngơi một mình nữa.

15. Hướng trẻ vào một lịch sinh hoạt nhất định

Trong một vài tháng đầu sau sinh, trẻ có thể được cho ăn theo nhu cầu. Nhưng sau đó, một số nguyên tắc cơ bản dần được áp dụng trong sinh hoạt hàng ngày của bé:

- Bé được ăn vào một khoảng thời gian tương đối là ổn định mỗi ngày.
- Bé ăn ít bữa nhưng ăn no, ăn hiệu quả còn hơn ăn nhiều bữa mà mỗi bữa không được bao nhiêu: ăn vặt.
- Các bé có thể điều chỉnh và thích nghi với các bữa ăn của gia đình.

Với những ý tưởng chủ đạo này, cha mẹ Pháp dần dần giãn thời gian giữa các bữa ăn của các bé. Họ đánh lạc hướng những cơn thèm ăn nhất thời bằng cách cho trẻ đi dạo hoặc địu con. Ban đầu thời gian trì hoãn mỗi bữa ăn chỉ là vài phút, nhưng sau đó tăng dần lên thành 3 giờ rồi 4 giờ. Và khi các bữa ăn của con cách nhau 4 tiếng, con đã hoàn thành việc thiết lập nhịp sinh hoạt ăn uống và lịch này sẽ theo con suốt tuổi ấu thơ, đó là 4 bữa một ngày: bữa sáng, bữa trưa, bữa phụ (bữa xế) và bữa tối. (Khoảng thời gian tương ứng của các bữa ăn này thường là 8 giờ sáng, 12 giờ trưa, 4 giờ chiều và 8 giờ tối, mặc dù hầu hết các gia đình Pháp đều áp dụng ít nhiều lịch sinh hoạt như trên, nhưng không nhất thiết phải chính xác nghiêm ngặt từng giờ, từng phút như kỷ luật quân đội).

16. Sữa công thức không phải là thuốc độc

Các mẹ Pháp biết rằng sữa mẹ là thức ăn tốt nhất cho con. Nhưng họ không coi việc nuôi con bằng sữa mẹ như một thước đo khả năng và sự hy sinh của người mẹ. Nhiều mẹ khẳng định bản thân họ là những người hoàn toàn khỏe mạnh dù ở lứa tuổi sơ sinh các mẹ đó đã tiêu thụ không biết bao nhiêu là sữa công thức do thừa hưởng nền cơ sở vật chất và thói quen của thế hệ cũ (Đương nhiên có nhiều nhân tố khác tạo nên sức khỏe của các mẹ hôm nay, chứ không chỉ do uống sữa công thức khi sơ sinh). Mặc dù các luồng dư luận tạo cảm giác tội lỗi cho người mẹ không nuôi con bằng sữa mẹ đang thâm nhập vào nước Pháp nhưng nhìn chung, các mẹ Pháp vẫn cho rằng nếu cho con bú bằng sữa mẹ mà người mẹ cảm thấy khiên cưỡng, phải cố gắng liên tục qua nhiều thất bại đau đớn và bất tiện thì không lành mạnh và không tốt cho mối quan hệ mẹ - con. Mẹ Pháp cho rằng việc cho con bú sữa mẹ như thế nào và bú mẹ trong bao lâu, là quyết định cá nhân chứ không phải là vấn đề chung của tập thể các mẹ khác. Lý do tuyệt vời nhất để nuôi con bằng sữa mẹ, theo các mẹ Pháp, là khi mẹ và con đều yêu thích và hưởng lợi từ nó.

17. Thức ăn dặm đầu tiên của trẻ em Pháp là rau củ

Có thể bé vẫn chấp nhận món ăn đầu tiên của mình là cháo gạo hay cháo ngũ cốc nhạt nhẽo nhưng tại sao không bắt đầu bằng một món hấp dẫn hơn? Cha mẹ Pháp thường giới thiệu cho con các món ăn dặm đầu tiên đậm hương vị và mùi thơm như các món nghiền từ rau chân vịt, cà rốt, bí ngòi và các loại rau củ quả khác khi bé tiến đến mốc 6 tháng tuổi. Sau đó, cha mẹ tiếp tục cho con ăn trái cây, những phần thịt nhỏ và nhiều loại cá. Bằng việc giới thiệu rất nhiều loại thức ăn ngay từ ban đầu, cha mẹ đã giúp con thiết lập một mối quan hệ lâu dài (thậm chí đến trọn đời) với các hương vị thức ăn này, và hơn cả, họ dạy cho con về nghệ thuật ẩm thực: ăn để thưởng thức.



ó một sự thật rất ngược đời là trẻ em Pháp thường ngủ qua đêm

C (không thức dậy ăn đêm) từ 3 đến 4 tháng tuổi, thậm chí có những bé ngủ qua đêm sớm hơn nữa. Thế nhưng, cha mẹ Pháp hoàn toàn không phải "dạy ngủ" hay để con khóc hàng tiếng để "luyện ngủ" mỗi đêm.

Đây không phải là một sự trùng hợp ngẫu nhiên, một bí ẩn hay là hệ quả của việc thêm rượu cô-nhắc vào trong bình sữa. Việc con ngủ qua đêm là một điều mà cha mẹ hướng tới từ sớm. Khi cha mẹ tin rằng em bé sơ sinh có thể hiểu và học (xem chương 2) thì cha mẹ cũng có thể dạy bé một vài kỹ năng. Và một trong những kỹ năng quan trọng nhất mà cha mẹ có thể hướng dẫn cho con là cách đi ngủ.

Tuy người Pháp hiểu sự đáng yêu và duy nhất của con trẻ, nhưng họ cũng biết rằng mỗi đứa trẻ đều tuân theo các qui luật của tự nhiên. Và một trong các qui luật đó là: trẻ em, dù có khỏe mạnh đến đâu, đều ngủ theo những chu kỳ ngủ ngắn. Và ở cuối mỗi chu kỳ, thường con sẽ tỉnh dậy và khóc một chút.

Một trong những bí quyết và nguyên tắc khuyến khích bé ngủ những giấc dài là dạy cho con cách tự kết nối các chu kỳ ngủ ngắn này mà không nhờ đến sự trợ giúp bên ngoài. Con cần học khả năng chuyển tiếp các chu kỳ ngủ, để có thể trở mình ngủ nối từ một chu kỳ ngủ ngắn này sang chu kỳ kế tiếp mà không dựng cha mẹ dậy giữa đêm. Trừ các trường hợp mắc chứng thiếu ngủ kinh niên thì người lớn chúng ta cũng trải qua những giai đoạn tương tự, ra khỏi một chu kỳ ngủ này và ngủ tiếp sang chu kỳ ngủ mới. Đây là một kỹ năng các bạn ạ! Nếu bạn may mắn, một số bé được trang bị kỹ năng ngủ dài này từ khi sinh. Một số khác cần luyện tập nhiều mới có thể làm như vậy.

Trẻ sơ sinh gây nhiều tiếng ồn và cử động, ngay cả khi đang ngủ. Các bé có thể rên rỉ, thậm chí hoa chân múa tay như một cảnh sát giao thông tí hon. Nhưng điều đó không có nghĩa là con đang thức. Nếu chỉ vì nghe tiếng động hoặc thấy bé cử động mà cha mẹ vội vàng lao vào can thiệp hoặc bế dậy, thì vô tình cha mẹ đã làm phiền bé và thường làm con tỉnh giấc.

Như đã nói ở phần trên, trẻ sơ sinh thường khóc một chút khi học cách nối các chu kỳ ngắn của giấc ngủ. Khi đó con có thể ú ớ hoặc rên rỉ như một con ếch khó tính nhưng thực tình con vẫn trong giấc ngủ. Vì thế hãy làm như cha mẹ Pháp, đừng bế con lên ngay lúc đó, hãy dừng lại và chờ đợi một vài phút.

Cha mẹ dừng lại và chờ, để xem lần này con có tạo bước tiến vượt bậc, có thể tự kết nối giấc ngủ, tự chuyển mình từ chu kỳ ngủ này sang chu kỳ kế tiếp mà không cần sự trợ giúp được không. Nếu cha mẹ cứ liên tục can thiệp ngay lập tức mỗi khi bé trở mình, bé sẽ không có cơ hội để học, phát triển và thực hành kỹ năng này. Có thể bé nhà bạn chưa học được khả năng nối giấc. Nhưng nếu cha mẹ không dừng lại, chờ và quan sát, thì có thể trẻ sẽ không bao giờ học được kỹ năng đó. Con sẽ nghĩ là con cần cha mẹ để đưa con lại vào chu kỳ ngủ mới. Tóm lại, việc có mặt ngay lập tức khi con ọ ẹ hay luôn luôn kè kè bên con mọi nơi, mọi lúc kể cả giấc ngủ có thể làm bạn cảm thấy mình là cha mẹ tận tâm, nhưng mặt khác bạn đang coi bé như một cá thể không có khả năng làm được bất cứ một điều gì và tệ hơn, là chưa sẵn sàng để học và để phát triển.

Khi thực hiện "tạm dừng", cha mẹ thực tế không phải chờ đợi quá lâu. Thường cha mẹ Pháp chờ khoảng 5 phút, có người chờ ít hoặc lâu hơn. Cha mẹ không để mặc cho con khóc. Nếu con tiếp tục khóc sau 5 phút, lúc này cha mẹ sẽ hiểu là con đang cần một điều gì đó từ người thân và tiếp cận bé để tìm hiểu nguyên nhân, bế bé lên và xoa dịu bé. (Và nếu thực sự lắng nghe con mình, cha mẹ có thể phân biệt được từng loại tiếng khóc của con: ví dụ khóc vì ướt bỉm sẽ rất khác khóc vì đói hay vì buồn ngủ. Khi nghe và hiểu được tiếng khóc này, cha mẹ sẽ không phải thực hiện "tạm dừng" nữa, mà sẽ thay bỉm hoặc cho con ăn.)

Nút "tạm dừng" không phải là công cụ duy nhất hay điều kiện đủ để cha mẹ có thể dạy bé ngủ. Người Pháp tin rằng cha mẹ cần tạo môi trường mời gọi trạng thái phù hợp để đưa con vào giấc ngủ. Cho con tiếp cận với ánh sáng ban ngày, ngay cả khi bé ngủ ngày, và đưa tín hiệu đêm dài sắp tới bằng cách thực hiện qui trình bước vào giấc ngủ đêm: tắm cho con, thay đồ ngủ (có sự phân biệt đồ ngủ và đồ mặc ban ngày), hát một bài hát nhẹ nhàng trước khi hôn tạm biệt. Khi con đạt trạng thái

thư giãn và sắp đủ mệt, nhưng vẫn còn thức, hãy đưa con vào phòng tối và đặt con vào cũi của mình. Hãy dành một chút thời gian kết nối, trò chuyện trước khi con đến giờ đi ngủ. Cha mẹ dành thời gian bên con và chuyện trò, đủ lâu để con cảm thấy an toàn và ấm áp trong căn phòng hoặc chiếc cũi của chính mình ngay cả khi cha mẹ đã đi ra khỏi đó. Lúc đó con sẽ hiểu rằng mình có thể rời xa cha mẹ và vẫn ổn khi ở một mình.

Tại sao lại than phiền với người khác mà không trò chuyện trực tiếp với bé về vấn đề ngủ của con? Hãy nói với con rằng đã đến giờ ngủ. Hãy giải thích rằng cả gia đình đều cần được nghỉ ngơi. Hãy để cho bé biết là mẹ sẽ chờ một chút khi bé tỉnh dậy rồi sẽ đến bên bé, bởi mẹ không muốn làm phiền bé quá sớm và mẹ tạo điều kiện cho bé tự mình ngủ lại nếu bé vẫn còn mệt. Hãy nói cho bé rằng sẽ tuyệt thế nào nếu như cả nhà, kể cả bé, không phải dậy lúc 3 giờ sáng nữa. Và một cuốn sách nuôi dạy con của Pháp có đề cập đến rằng: một khi em bé có thể ngủ qua đêm lần đầu tiên, cha mẹ nên chúc mừng và khen ngợi bé và để cho con hiểu cha mẹ tự hào về khả năng mới này của con đến nhường nào. Bằng việc làm này, cha mẹ giúp con chốt lại khả năng mới và giữ vững nó trong nhiều đêm sau.

Người Pháp dạy cho trẻ sơ sinh ngủ ngon và ngủ xuyên đêm không chỉ vì lợi ích của cha mẹ. Họ tin tưởng rằng việc giúp con ngủ đủ trước hết là vì lợi ích của bản thân bé. Và khoa học đã chứng minh cho niềm tin đó, bằng những nghiên cứu kết luận rằng: những em bé thiếu ngủ có thể bị tăng động, cáu bẳn, khó tính và một số vấn đề khác nữa (Với kinh nghiệm của cá nhân tôi thì thiếu ngủ cũng có tác động tương tự tới các bà mẹ).

Ngủ còn là một bài học biểu tượng quan trọng với em bé, học cách ngủ ngoan như là một phần trong việc học làm một thành viên của gia đình. Sớm hay muộn thì trẻ sơ sinh cũng cần thích nghi với cuộc sống xung quanh. Ba tháng tuổi là mốc mà hầu hết các bé sơ sinh Pháp bắt đầu ngủ qua đêm, và cũng là thời điểm kết thúc thời gian nghỉ hậu sản và rất nhiều mẹ cần sức khỏe, sự minh mẫn và sự duyên dáng khi dậy sớm đi làm.

Một khi bé đã ngủ qua đêm được một lần, cha mẹ đừng quá kỳ vọng rằng bé sẽ tiếp tục lập được chiến tích đó. Bởi khả năng lớn là những đêm tiếp theo bé sẽ thức dậy. Nhưng cha mẹ đừng vội mất tinh thần, hãy kiên trì thực hiện những điều trên: trò truyện, nút “tạm dừng”, tạo môi trường ngủ thân thiện... và quan trọng là phải luôn tin tưởng rằng con mình có thể ngủ qua đêm. Hãy thổi vào bé sự tự tin đó, điều đó thực sự giúp bé thúc đẩy những bước tiến mới. Hãy tin rằng nếu cha mẹ nhẹ nhàng và kiên trì khuyến khích bé ngủ ngon, ngủ tốt và tự kết nối các chu kỳ ngủ thì một ngày nào đó, thường là khi mà cha mẹ tưởng rằng bệnh thiếu ngủ đã tiến đến mốc cùng cực và sự kiên nhẫn đã gần cạn, bé sẽ ngủ qua đêm.

Các phương pháp khuyến khích tự ngủ nhẹ nhàng thông qua việc thực hiện nút “tạm dừng” có hiệu quả nhất trong bốn tháng đầu đời của trẻ. Nhưng một khi đã bỏ lỡ ngưỡng thời gian lý tưởng này, các chuyên gia Pháp khuyên cha mẹ áp dụng phương pháp “khóc có kiểm soát” - *“Controlled Crying”*. Cha mẹ sẽ đặt con vào giường khi con còn thức và buồn ngủ và để cho con khóc những khoảng thời gian dài hơn so với nút “tạm dừng”. Cha mẹ có thể chuyện trò với em bé về điều này, trước và cả trong quá trình thực hiện. Thông thường biện pháp này sẽ thu được kết quả sau một vài đêm.

Chương 4

Chuyên gia ẩm thực tí hon



ãy tưởng tượng đến một hành tinh, nơi các bữa ăn gia đình thực sự dễ chịu, nơi trẻ em có thể chia sẻ và thưởng thức các món ăn giống như của người lớn và tránh xa hiểm họa béo phì. Hành

tinh đó là nước Pháp. Nhưng không phải những điều trên xảy ra một cách ngẫu nhiên. Cha mẹ Pháp đặt mục tiêu dạy con cái mình ăn uống lành mạnh và họ thực sự lao động không mệt mỏi để đạt được điều đó. Những nỗ lực đó thực sự đã được trả công xứng đáng, bốn lần mỗi ngày vào bốn bữa ăn. Quan điểm của người Pháp về ẩm thực cho trẻ là: hãy coi bé như một chuyên gia ẩm thực tí hon và để bé thử đa dạng các loại món ăn khác nhau.

26. Không tồn tại cái gọi là "Thức ăn cho trẻ em"

Đương nhiên bạn có thể tìm thấy nugget gà (gà băm viên tẩm bột rán), nugget cá (cá băm viên tẩm bột rán) hay pizza ở các siêu thị ở Pháp. Nhưng những thức ăn này là phần thưởng cho những dịp đặc biệt đối với trẻ em Pháp chứ không phải là thức ăn hàng ngày. Cha mẹ Pháp hầu như không bao giờ chấp nhận con cái trở thành người kén ăn, lựa chọn thức ăn hay ngày ngày tháng tháng chỉ sống bằng mỳ hoặc cơm. Từ khi còn rất nhỏ, trẻ em Pháp hầu như ăn cùng bàn và cùng loại thức ăn với người lớn. Thậm chí thực đơn hàng tuần tại một nhà trẻ Paris không khác gì một bữa ăn thịnh soạn mà người lớn ăn ở một nhà hàng hạng trung trên phố: bữa ăn gồm bốn món, trong đó luôn có một món phô mai thay đổi theo nhiều mùi vị khác nhau (Xem thêm về thực đơn hàng tuần ở nhà trẻ và cách chế biến ở trang chương Thực đơn bữa trưa gợi ý từ nhà trẻ Paris (Các ngày trong tuần))

27. Chỉ một bữa phụ mỗi ngày

Tôi thường nghĩ việc trẻ em có thể vui vẻ chơi từ bữa sáng đến tận bữa trưa mà không ăn một thứ gì, dù chỉ một quả nho, là một điều không tưởng. Làm sao trẻ có thể ăn sáng và sau đó không ăn gì đến tận bữa trưa cơ chứ? Nhưng hóa ra điều đó là hoàn toàn có thể, thậm chí còn dễ chịu là khác. Thông thường, trẻ em Pháp chỉ ăn ở các bữa chính và có duy nhất một bữa phụ trong ngày lúc 3 giờ rưỡi đến 4 giờ chiều.

Nếu không được ăn ở giữa các bữa, hiển nhiên gần đến bữa ăn các con sẽ đói hơn, thậm chí rất đói, do đó trẻ sẽ ăn tốt trong bữa chính. Và cái cảm giác không phải canh chừng từng cơ hội từ lớn đến nhỏ để nạp thức ăn vào người con thật dễ chịu làm sao! Cha mẹ và con cái có thể chuyên tâm làm việc khác mà không phải lo lắng đến ăn uống hay dọn dẹp. Và khi gia đình bắt nhịp và áp dụng có hệ thống thói quen ăn uống này, bữa phụ lại trở thành một bữa ăn đặc biệt mà các con chờ đợi mỗi

ngày. Bữa phụ sẽ bao gồm hoa quả, một chút đồ ngọt và thường có một chút sô-cô-la nữa. Một bữa xế điển hình cho trẻ em Pháp bao gồm một mẩu sô-cô-la đen kẹp trong một đoạn bánh mỳ - hay còn gọi là bánh mỳ kẹp sô-cô-la – uống kèm với một cốc nước hoa quả.

28. Đừng xử lý khủng hoảng bằng bánh kẹo

Việc không đánh lạc hướng con bằng bánh kẹo mỗi lần con mè nheo ngoài lợi ích trước mắt còn rất nhiều lợi ích lâu dài. Đầu tiên, đó là cách để cha mẹ không đầu hàng khi con cư xử không đúng, nói một cách khác, cha mẹ không "thưởng" cho con mỗi lần con ăn vạ, do đó bé sẽ không tiếp tục hành động này để mong chờ kẹo ngọt tiếp tục đến. Hơn nữa, bằng việc không dỗ con bằng kẹo ngọt, cha mẹ sẽ dạy cho con không cần dùng ăn uống như một cách để xoa dịu cảm xúc khó chịu của mình. Với thói quen này, con gái bạn sẽ không ăn vô tội vạ mỗi khi buồn hay giận dỗi và con sẽ thực sự cảm ơn bạn khi con tròn 30 tuổi mà vẫn có thể mặc vừa chiếc quần thời chưa đến đôi mươi.

29. Cha mẹ là chủ của chiếc tủ lạnh

Trẻ em Pháp thường không được phép tự mở tủ lạnh và ăn bất cứ thứ gì hay vào bất cứ khi nào con thích. Con sẽ phải hỏi xin phép cha mẹ trước. Điều này không những làm giảm tình trạng ăn vặt giữa bữa và chiến tranh trong các bữa chính mà cha mẹ còn hạn chế tối đa sự bừa bộn, lộn xộn và các vết bẩn quanh nhà (Khi được sự đồng ý, cha mẹ sẽ "phục vụ" món con muốn tại bàn ăn. Con sẽ ngồi một chỗ, không chạy lung tung và thưởng thức bữa ăn của mình. Đó là thói quen ăn uống cơ bản của người Pháp).

30. Hãy cho con đóng vai trò "phụ bếp"

Cô bé người Pháp, hàng xóm của gia đình tôi, mới được 5 tuổi nhưng hàng ngày đã biết giúp mẹ làm bếp. Cô bé đong đếm và pha trộn dầu, dấm, mù tạt và muối để làm sốt trộn salad trong khi mẹ bé bận bịu nấu món chính. Và không phải ngẫu nhiên mà cô bé lại thích ăn salad đến vậy. Khi con tham gia vào công việc nấu nướng, con sẽ có hứng thú và quan tâm đến các món ăn hơn (Bạn cứ nghĩ mà xem, ai cũng vậy, chúng ta đều thích thú khi mọi người thưởng thức món ăn hay bữa cơm do chính tay mình nấu).

Tôi đã chứng kiến một em bé Pháp, chỉ mới hai tuổi ngồi bên bàn nấu ăn và nhặt rau chân vịt. Bé ba tuổi có thể học cách gọt dưa chuột, cắt cà chua hay thậm chí trộn các nguyên liệu để làm bánh crepe[(1)]. Cha mẹ giám sát con làm bếp và không ngần ngại hay cảm thấy phiền với một chút lộn xộn bừa bãi hay công việc dọn dẹp sau đó. Hơn thế nữa, cha mẹ coi quãng thời gian cùng làm bếp chung là thời gian kết nối với bé. Cha mẹ chuyện trò hỏi han về một ngày ở trường của bé trong khi cùng con bóc trứng chuẩn bị bữa ăn chung: không có sự gắn kết nào có thể bình đẳng và thân mật hơn thế!

Và khi việc nấu nướng đã xong xuôi, hãy làm như người Pháp: cả gia đình quây quần ăn chung với nhau quanh bàn, với chiếc tivi tắt ngóm.

31. Hãy dọn bữa ăn theo từng món, rau củ ăn trước

Bữa ăn gia đình không nhất thiết phải quá cầu kỳ. Không cần thiết phải có ánh nến lung linh hay khăn ăn trắng muốt. Cha mẹ hãy đưa ra món rau củ ngay từ đầu bữa. Nếu không ăn vặt trong ngày, con sẽ đói ngay khi ngồi vào bàn ăn, do đó con dễ chấp nhận và sẽ ăn những gì được phục vụ trước mặt (Nhiều cha mẹ áp dụng chiến lược này vào bữa sáng: phục vụ hoa quả trước tiên). Món rau ăn khai vị này không cần thiết phải quá rắc rối hay trang trí tỉ mỉ. Món này có thể là một bát đậu tây sống, đậu Hà Lan luộc, cà chua bi cắt nhỏ phủ lên trên bằng một chút dầu oliu và dấm balsamic hay đơn giản chỉ mà một nắm lơ xanh xào. Đặt phần ăn trước mặt con và chờ đợi, không hô hào, không mua chuộc. Sau khi ăn xong khai vị bằng rau củ, cha mẹ tiếp tục dọn món chính và cuối cùng là món tráng miệng.[(2)]

32. Tất cả mọi người đều ăn các món như nhau

Ở Pháp, trẻ em không được quyết định rằng con muốn ăn gì trong bữa tối. Không ai có sự lựa chọn món ăn riêng và cha mẹ không nấu nướng theo nhu cầu của từng người. Gia đình chỉ có một bữa ăn và bữa ăn đó là dành cho tất cả mọi người.

Hãy thử ở gia đình bạn: khi con từ chối ăn một món nào đó, hãy cố gắng không phản ứng và giữ thái độ bình thản, có điều cha mẹ sẽ không mời con món khác để thay thế. Nếu bé thực sự rất kén ăn thì cha mẹ có thể bắt đầu bằng việc nấu những bữa ăn mà con thích, nhưng mỗi ngày hãy thêm một món mới để kích thích sự hiếu kì của bé, từ đó bé sẽ có hứng thú trong việc trải nghiệm các món mới này.

Dù gì đi chăng nữa, cha mẹ nên giữ thái độ bình tĩnh và chủ động. Hãy để "luật" (mọi người ăn như nhau, không nấu nướng theo nhu cầu) này có thời gian ngấm vào quan niệm và thói quen của con. Nên nhớ rằng cha mẹ đang công nhận sự trưởng thành của con bằng cách coi con như một người lớn và ăn bữa ăn như cha mẹ. Hãy kết hợp các quy định mới về ăn thức ăn của người lớn với một chút tự do, ví dụ như cha mẹ sẽ cho phép con cắt bánh hay cắt trứng, con sẽ tự chấm, con tự rải phô-mai lên mỳ như bất cứ một người lớn nào khác. Hãy cho con một chút tự do lựa chọn, ví dụ như con có quyền chọn ăn hoa quả nào cho món tráng miệng hay chọn thêm mứt hay mật ong vào hũ sữa chua của mình, hay con có thể chọn ăn bánh mỳ với bơ hoặc mứt cho bữa sáng (và nếu có thể, hãy để bé tự quết bơ/mứt lên mẩu bánh mỳ của mình). Thậm chí khi ăn ở nhà hàng, trong khuôn khổ có thể chấp nhận được, cha mẹ có thể tạo điều kiện cho bé yêu cầu phần ăn cho riêng mình.

33. Con chỉ cần nếm một miếng

Hầu hết mọi đứa trẻ đều thích món kem ngay từ lần chạm lưỡi đầu tiên (mặc dù con tôi có phàn nàn rằng kem quá lạnh). Tuy thế, có những món ăn khác cần phải có giai đoạn khởi động: ăn thử nhiều lần mới thấy thích. Đôi khi, chỉ sự mới mẻ của món ăn đã làm con sợ và lùi bước. Và chỉ có một cách duy nhất là nếm thử và ăn nhiều lần con mới có thể bắt đầu thích các món ăn.

Nguyên tắc nền tảng quan trọng trong cách người Pháp cho con ăn đó là: bất cứ món ăn gì có trên bàn, con phải nếm dù chỉ một miếng. Đương nhiên chắc hẳn ở Pháp cũng có những gia đình không tuân thủ nguyên tắc trên đến từng li từng tí, nhưng trong gần chục năm sống ở Pháp, tôi vẫn chưa tìm thấy gia đình đó.

Hãy áp dụng nguyên tắc "chỉ cần nếm một miếng" này ở gia đình bạn một cách tự nhiên. Hãy giải thích cho con rằng khẩu vị của chúng ta được hình thành bởi việc nếm đa dạng các loại thức ăn khác nhau. Nếu con ngần ngại và chần chừ trước một món ăn mới, hãy cho con một chút thời gian để con lấy đủ dũng khí và chỉ cần đưa thức ăn lên mũi ngửi mùi (thường sau đó sẽ tò mò và nếm thử). Một món mới trong một bữa ăn là đủ và cha mẹ nên giới thiệu món này cùng với những thức ăn khác mà con thích (mặc dù vậy, cha mẹ được khuyên là cho ít dần lượng thức ăn con thích để con đủ đói và có đà thử món mới).

Hãy thực hiện qui trình này một cách nhẹ nhàng, tránh tình trạng tạo sức ép như cai ngục. Cha mẹ cần bình tĩnh và đôi khi cần một chút

hóm hỉnh trong bữa ăn. Khi con cắn một miếng từ món ăn mới, hãy công nhận điều đó. Ngược lại, khi con nói rằng con không thích, cha mẹ cần tỏ thái độ bình thản. Không cho con lựa chọn món thay thế. Nên nhớ, chúng ta đang thực hiện một chiến lược lâu dài, cha mẹ không cần miễn cưỡng con ăn một miếng rau dưới áp lực mà nên để con từ từ tự học và thích ăn món rau đó.

34. Đừng bỏ quên những món "khó nhằn"

Con bạn có thể ít thích thú hơn với một số món có lợi cho sức khỏe, ví dụ như súp lơ xanh, điều này không có nghĩa là cha mẹ nên loại bỏ hoàn toàn sự có mặt của món ăn này trong bữa ăn gia đình. Ngược lại, hãy nấu thường xuyên hơn và mỗi lần chế biến một khác: cho súp lơ xanh vào canh hay súp, súp lơ xanh phủ phô mai hay món lơ xanh xào. Có thể thực phẩm này sẽ chẳng bao giờ là món ăn ưa thích của bé nhà bạn, nhưng cứ thêm mỗi lần bé nếm các món ăn có chứa lơ xanh bé lại càng tiến gần đến việc chấp nhận sự tồn tại của thực phẩm đó. Và sau đó con sẽ coi các bữa ăn có món lơ xanh là một điều hết sức bình thường. Khi con đã chấp nhận một thực phẩm mới, cha mẹ đừng quên nhắc lại món này vài tuần một lần. Đương nhiên, cha mẹ cũng cần hiểu rằng con sẽ không bao giờ thích tất cả các món ăn, nhưng ít nhất khi nếm thử là con đã cho mình cơ hội để biết thêm một điều mới mẻ rồi.

35. Cha mẹ quyết định ăn gì, con quyết định ăn bao nhiêu

Con cần biết, hoặc cần học để biết, khi nào mình ăn no. Hãy cho con những phần ăn nhỏ và đừng ép con phải ăn hết sạch những gì cha mẹ mời. Hãy chờ đợi con hỏi xin thêm thức ăn, chứ đừng chủ động đặt thêm thức ăn cho con. Nhưng nếu con xin đến bát cơm hay bát mỳ thứ 3, hãy chủ động cho con ngừng và thay vào đó mời con ăn sữa chua hoặc phô mai.

Cũng cần ghi nhớ rằng mục tiêu cuối cùng của ăn uống khoa học không chỉ dừng lại ở việc nhồi nhét được nhiều nhất có thể nguồn năng lượng và chất dinh dưỡng vào người con trong mỗi bữa ăn, mà đó là hướng dẫn con trở thành một cá thể độc lập, phát triển sự yêu thích ẩm thực và việc ăn uống một cách dễ chịu, đồng thời theo sát với nhu cầu và khẩu vị của chính bản thân mình. Nếu con ăn ít ở bữa ăn này, con sẽ tự điều chỉnh và ăn bù ở bữa ăn sau. Nếu con không được cho ăn vặt, con

sẽ tự điều chỉnh và học cách ăn no ở các bữa chính.

36. Đa dạng, đa dạng nữa, đa dạng mãi

Người Pháp thực sự thích làm mới và đa dạng hóa. Họ cho con ăn đa dạng nhiều loại thức ăn, được chế biến theo nhiều cách khác nhau. Họ cũng cho con ăn các thực phẩm có nhiều màu sắc, mùi vị và độ lỏng đặc khác nhau. Điều này thực tế mang lại rất nhiều lợi ích cho trẻ:

- Trẻ nhận được nhiều nguồn chất dinh dưỡng khác nhau, do đó việc duy trì một chế độ ăn cân bằng trở nên dễ dàng hơn.
- Việc con quen ăn đa dạng sẽ làm bữa ăn trở nên thanh bình hơn. Con sẽ không nhảy dựng lên khi thấy cọng hành hay một món rau mới trong bát canh của mình.
- Cha mẹ có thể đưa con đi cùng và ăn ở bất cứ đâu, bất cứ nhà hàng nào vì chắc chắn con sẽ tìm được thứ mà con thích ăn. Cha mẹ cũng không phải liên tục xin lỗi chủ nhà mỗi khi được mời đi ăn tiệc vì con chỉ biết ăn độc món cơm trắng – mỳ không gia vị nữa. Hơn nữa, bằng cách cho con ăn uống đa dạng hàng ngày tại gia đình, cha mẹ đã xây dựng cho bé khả năng thích ứng với mọi tình huống mà không gặp rắc rối, ít nhất là ở khoản ăn uống.
- Chính con cũng cảm thấy dễ chịu hơn. Thế giới ẩm thực của con luôn được rộng mở và thăng hoa khi con dễ dàng chấp nhận và thực sự khám phá những hương vị và cấu trúc mới của thức ăn.
- Thể hiện sự tin tưởng của bố mẹ vào con. Khi bố mẹ cư xử với con như một nhà ẩm thực đầy phiêu lưu và sẵn sàng khám phá, không sớm thì muộn con cũng tự hóa thân thành những gì cha mẹ kỳ vọng. Ngược lại, khi cha mẹ tin và hành động như thể con là một em bé mỏng manh, dễ vỡ với thực đơn là những món quen thuộc, con sẽ hóa thân thành đúng đứa trẻ kén ăn mà chính cha mẹ "kỳ vọng" từ bé.

37. Trẻ em Pháp chỉ uống nước lọc

Ở Pháp, nước lọc là thức uống cho cả người lớn và trẻ nhỏ trong bữa ăn gia đình: bữa trưa, bữa tối và bất cứ một thời điểm nào khác trong ngày[(3)]. Cha mẹ không phục vụ các món đồ uống, họ chỉ đặt một bình nước lọc lên giữa bàn ăn và đó là thức uống duy nhất trong bữa ăn cho

cả nhà (Điều này nhanh chóng trở thành thói quen và không ai phàn nàn về nó nữa). Nước hoa quả có thể được phục vụ vào bữa sáng hoặc thỉnh thoảng vào bữa ăn phụ buổi chiều. Các thức uống nhiều đường chỉ được xuất hiện trong các dịp đặc biệt như các bữa tiệc. Chỉ có vậy, chấm hết, không bàn cãi gì thêm.

38. Thức ăn nên được bày biện bắt mắt

Ở các nhà hàng ở Paris, thời gian và công sức để bày biện một món ăn cũng gần bằng công sức dành để chọn lựa thực phẩm, chế biến và nấu nướng. Điều này cũng áp dụng với nấu ăn ở nhà. Thậm chí với các món gọi ngoài hàng mang về nhà, cha mẹ đừng quên đặt ra bát đĩa đàng hoàng. Tô màu cho các món ăn đơn sắc bằng một vài quả cà chua bi cắt nhỏ hay một chút cà rốt nạo. Hãy nhờ các con thực hiện nhiệm vụ sắp xếp rau củ nhiều màu sắc lên đĩa và cho con cơ hội trang trí cho món ăn, hay tự nhặt các thực phẩm cho chiếc bánh mỳ kẹp thịt của mình. Từ 2-3 tuổi, trẻ em Pháp không dùng đồ nhựa nữa mà sử dụng bát đĩa sứ và cốc thủy tinh như người lớn. Điều này thể hiện sự tôn trọng và bình đẳng không phân biệt trên bàn ăn(4) và cũng làm cho bàn ăn đẹp và đồng bộ hơn.

39. Hãy trò chuyện về thức ăn

Người Pháp nói rất nhiều về thức ăn. Điều đó phần nào thổi vào tâm hồn của những đứa trẻ rằng việc ăn uống không chỉ vì mục tiêu dinh dưỡng, đó còn là một khoái cảm của con người. Các chuyên gia giáo dục trẻ em khuyên cha mẹ bỏ qua các tuyên bố của trẻ kiểu "con thích/con không thích" mà đi sâu vào hỏi trẻ những câu hỏi khám phá như sau: Con nghĩ miếng táo này ngọt hay chua? Theo con thì cá nục với cá hồi vị khác nhau như thế nào? Mẹ thích ăn rau muống hơn rau cải, còn con thì sao?

Hãy mở đầu câu chuyện bằng việc nói về các món ăn. Chẳng may bánh cháy hay cá khê, hãy chia sẻ với gia đình như thể đó là một câu chuyện đùa. Khi đi chợ hay đi siêu thị, hãy cho con có cơ hội dạo qua khu hàng rau và cho con cơ hội sờ, ngửi và chọn rau củ và trái cây (Con trai tôi rất thích "cưỡi" trên xe đẩy siêu thị, tay cầm bó hành to và tưởng tượng mình là một hiệp sỹ cầm khiên).

Hơn tất cả, hãy nói chuyện một cách thật tích cực về thức ăn. Nếu một ngày con hùng hồn tuyên bố "Con đã hết thích ăn lê!", hãy bình

tĩnh và hỏi một cách nhẹ nhàng xem con quyết định thích quả gì thay thế cho quả lê chưa?

40. Luôn ghi nhớ về cân bằng dinh dưỡng

Cha mẹ Pháp thường có thói quen ghi nhớ và áp dụng các mô hình dinh dưỡng để xác định con ăn gì vào các bữa mỗi ngày. Ví dụ: trẻ sẽ nạp hầu hết nhu cầu protein hàng ngày vào bữa trưa trong khi đó bữa tối sẽ chú trọng đến ăn các loại ngũ cốc và rau củ quả. Đồ ăn ngọt chỉ được phục vụ trong món tráng miệng của bữa trưa và bữa phụ buổi chiều. Món tráng miệng của buổi tối thường là sữa chua, phô mai và hoa quả. ("Những gì bạn ăn vào buổi tối sẽ tích trữ lại trong cơ thể đến hàng năm sau" – một mẹ Pháp giải thích với tôi như vậy[(5)])

41. Bữa tối không phải là cuộc chiến

Một nhà dinh dưỡng học người Pháp có nói rằng, lời khuyên tốt nhất mà tôi có thể dành cho các bậc phụ huynh đó là đừng để con thấy cha mẹ mong muốn mãnh liệt đến nhường nào về việc ăn uống của con, nhất là việc ăn rau củ. Đừng tỏ thái độ tuyệt vọng. Nhưng cũng đừng ngợi ca hay cổ vũ thái quá. Hãy bình tĩnh và tỏ ra không quan tâm. Đĩa đậu Hà Lan xào mẹ vừa đặt lên bàn không có gì kém hấp dẫn hơn các món khác. Giọng điệu mà cha mẹ nói với con trong bữa ăn là vui vẻ nhưng hãy tỏ ra thờ ơ với việc con có ăn hay không. Con ăn hay con không ăn không làm thay đổi thái độ của cha mẹ. Đơn giản, hãy giữ bình tĩnh với tâm trạng vui vẻ và tích cực bên bàn ăn, về các món ăn. Hãy cho con biết rằng giờ ăn là thời khắc mà tất cả mọi người quây quần bên nhau để cảm nhận sự đầm ấm và vui vẻ của gia đình.

42. Ăn sô-cô-la

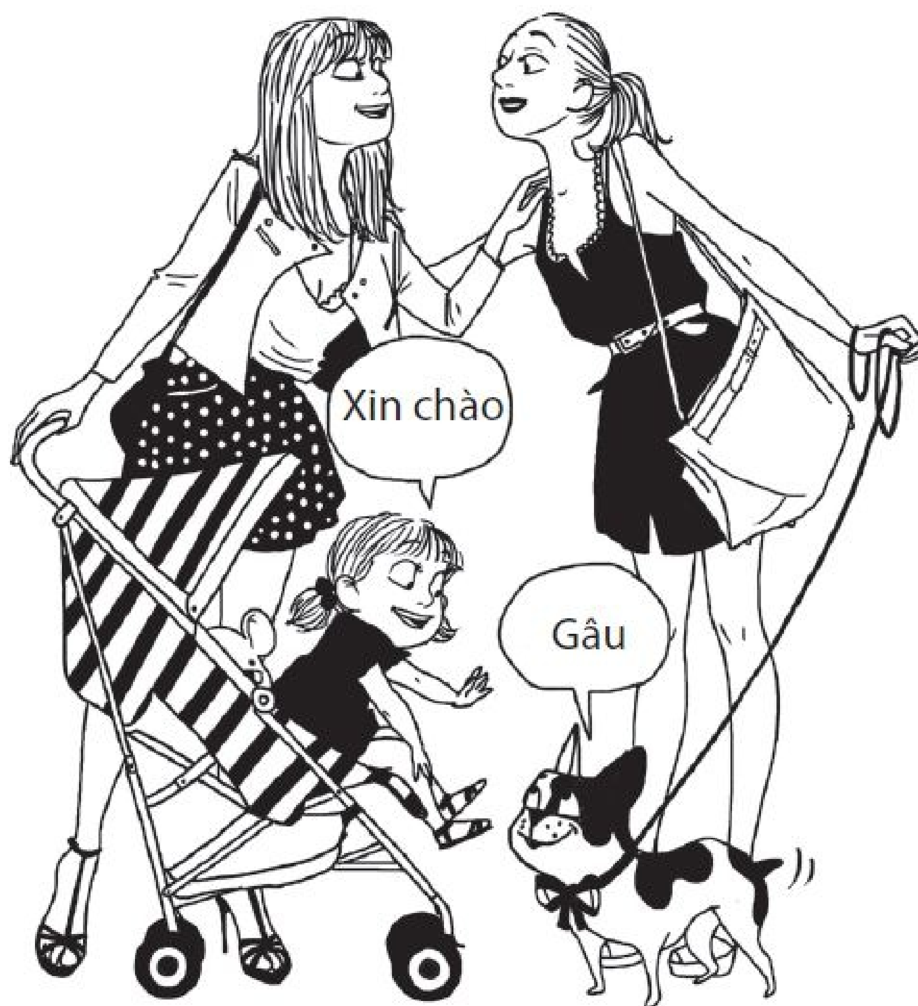
Người Pháp không dùng sô-cô-la để mua chuộc con và ngược lại, họ cũng không cố thuyết phục con là những món kẹo ngọt là không tồn tại và cần phải tránh, bởi cả hai điều này sẽ có xu hướng phản tác dụng một khi con đủ lớn và có thể tự mình tiếp cận các loại kẹo bánh này. Thay vào đó, người Pháp dùng sô-cô-la như một món ăn để thưởng thức và cần được tiêu thụ một cách có kiểm soát. Trẻ em Pháp ăn những phần nhỏ sô-cô-la hay bánh qui có kèm sô-cô-la tương đối thường xuyên. Các con còn có thể được ăn bánh ngọt vào các bữa phụ buổi chiều của những

ngày cuối tuần, có điều phần bánh này rất nhỏ. Vào những dịp đặc biệt hay những bữa tiệc, các ngày lễ tết, cha mẹ thường cho con ăn bánh kẹo một cách không giới hạn. Chúng ta, cả người lớn lẫn trẻ em đôi khi cũng cần được xả hơi khỏi những giới hạn và luật lệ gò bó hàng ngày.

43. Duy trì những bữa ăn ngắn và dễ chịu

Bữa tối không phải là một nhà tù giam lỏng. Đừng quá kỳ vọng những em bé có thể ngồi yên một chỗ bên bàn ăn quá 20 đến 30 phút. Hãy dạy con xin phép trước khi rời khỏi bàn ăn. Và khi con xin dừng bữa, hãy cho phép con rời khỏi bàn. Khi lớn hơn, con có thể ngồi bên bàn ăn cùng gia đình lâu hơn và cuối cùng là ngồi đến hết bữa ăn như một người lớn.

Khi đi ăn nhà hàng, việc rời khỏi bàn ăn đương nhiên là điều không thể. Hãy lên kế hoạch tỉ mỉ để đảm bảo khi đến nhà hàng con đủ đói nhưng không quá mệt. Khi mệt, trẻ thường có xu hướng tăng động hoặc quấy khóc, hoặc không có khả năng tập trung để ngồi một chỗ và mất khả năng kiểm soát bản thân. Hãy mang theo một ít sách hoặc giấy và bút màu. Trước khi vào nhà hàng hãy giải thích với con rằng đến đây sẽ có một luật đặc biệt, đó là con có quyền chọn ăn món con thích. Nhắc nhở con giữ tư thế ngoan, bình tĩnh và kiểm soát bản thân.



Rất nhiều người bị thuyết phục rằng tuổi thiếu nhi chính là điểm xuất phát của cuộc chạy đua đường dài về trí tuệ và đích đến cuối cùng là cổng trường đại học (tốt nhất là vào các trường hàng đầu như Oxford, Cambridge). Và để đạt được mục tiêu này, cha mẹ hẳn phải dạy trước cho con những kỹ năng như: học nói, học đọc, học toán càng sớm càng tốt. Vì thế họ đổ xô đi mua thẻ học, trò chơi kích thích não thậm chí những dụng cụ đặc biệt siêu việt để giúp con sớm biết đi.

Người Pháp đương nhiên cũng muốn con cái họ thành công. Nhưng người Pháp lại không dùng chiến lược chạy đua marathon như trên. Họ

quan niệm: chẳng có lí do gì để thúc ép trẻ em chạy đua vượt qua những bước phát triển thông thường hay dạy con học đọc và học toán trước khi con có khả năng hấp thụ những thông tin đó. Các trường mẫu giáo ở Pháp có dạy một vài chữ nhưng các con không thực sự bị ép phải biết đọc cho đến khi 6 tuổi (Cũng cần biết rằng, thiếu niên Phần Lan đạt chỉ số đọc hiểu và toán học cao nhất trong khối các nước phương Tây – bao gồm toàn bộ châu Âu, châu Bắc Mỹ và châu Đại Dương, nhưng trẻ em Phần Lan chỉ được học đọc khi được 7 tuổi).

Những nghiên cứu gần đây đã khẳng định thêm tính đúng đắn cho việc tiếp cận muộn này. Hóa ra điều quan trọng hơn mà trẻ em cần học đó là: khả năng tập trung, khả năng hòa nhập với những người xung quanh và khả năng tự kiểm soát bản thân (Tôi sẽ bàn nhiều hơn về kỹ năng kiểm soát bản thân trong chương tiếp sau). Và chính những kỹ năng mềm này sẽ tạo nền tảng vững chắc cho khả năng học và tiếp thu kiến thức trên giảng đường sau này của trẻ.

Vâng, dạy một em bé 3 tuổi có thể nhận mặt chữ là một điều hoàn toàn có thể. Nhưng sao phải vội vàng thế? Tại sao cha mẹ lại bỏ phí khoảng thời gian quí báu lúc này chỉ để dạy con nhận mặt chữ mà thay vào đó, cha mẹ có thể đọc những cuốn sách hay kể những câu chuyện cùng con, dạy con những kỹ năng mà con cần học nhất ở lứa tuổi này như cách dọn dẹp và biết sắp xếp có tổ chức, cách nói trôi chảy và mạch lạc, cách cảm thông. Các nhà trẻ mẫu giáo ở Pháp khuyến khích trẻ thực hiện các cuộc trò chuyện thảo luận nhóm, hoàn thành các bài tập thủ công cũng như kỹ năng giải quyết vấn đề. Ở trường mẫu giáo ở Paris nơi tôi gửi con gái theo học, bài học trong ngày khai giảng đầu tiên cho 25 bé chưa biết đọc biết viết ở lứa tuổi lên 5 là trình bày quan điểm và phát biểu trước lớp về "công bằng" và "can đảm". Và đương nhiên khi 6 tuổi, khi con ở mốc chín muồi, con sẽ học đọc. Hiển nhiên ở mốc 6 tuổi, con sẽ học với tốc độ nhanh gấp nhiều lần so với tốc độ con học ở lứa tuổi lên 3.

Người Pháp có câu nói như thế này: "Không ai có thể chạy trước nhạc hiệu", hay có nghĩa là không ai có thể đốt cháy giai đoạn, hối thúc mọi việc khi chưa đạt mốc chín muồi. Người Pháp tin tưởng rằng một đứa trẻ sẽ tự biết lẫy, đứng dậy, sẽ có thể đi vệ sinh đúng chỗ và sẽ bắt đầu biết

đi khi bản thân con sẵn sàng. Bố mẹ hãy khuyến khích và hỗ trợ con, nhưng đừng thúc đẩy các bước phát triển của bé và biến tuổi thơ của con thành một trại huấn luyện kỹ năng. Hãy để con tận hưởng trọn vẹn tuổi thơ của mình.

Ở các nước Anh Mỹ, hai từ mầu nhiệm mà trẻ cần phải học từ bé đó là "làm ơn" và "cảm ơn". Người Pháp cũng có hai từ đó và thêm hai từ nữa "xin chào" và "tạm biệt". Họ thực sự rất nghiêm túc trong việc duy trì lễ phép ở con trẻ bằng việc nói "xin chào" khi bước chân vào nhà của bất cứ ai. Trẻ em không nấp sau cha mẹ mỗi khi người lớn chào hỏi. Con sẽ đứng ra và nói "xin chào" (thường kèm thêm hai cái thơm hai bên má khách).

Người Pháp coi việc chào hỏi không chỉ thể hiện phép lịch sự, nó còn là bài học tối quan trọng về sự đồng cảm và cảm thông. Bằng cách này, con sẽ thoát ra khỏi cái bóng nhút nhát và hiểu ra rằng những người khác cũng có nhu cầu và cảm xúc như mình – đôi khi nhu cầu đó chỉ đơn giản nằm ở chỗ khách (người khác) cũng cần được chào hỏi và công nhận sự có mặt. Việc chào hỏi cũng là cơ sở giúp bé quan sát các qui luật ứng xử trong xã hội. Khi con nói "xin chào", con sẽ không lập tức nhảy lên ghế, bởi con được (tự) công nhận là một cá nhân, tuy bé nhỏ nhưng cũng là một cá thể tham gia vào mối quan hệ giao du này.

Cha mẹ Pháp tin vào sự thiết yếu của việc dạy con về những thú vui cảm xúc, ví như "khám phá" thức ăn và thưởng thức một món ăn mới, "khám phá" cơ thể của con thông qua vận động (có thể ở Anh – Mỹ, chúng ta gọi đó là tập thể dục) hay "khám phá" cảm xúc mới như việc trượt xuống một bể bơi (trẻ em Pháp được đưa vào bể bơi và chơi từ sớm, rất lâu trước khi bé được học bơi). "Thức tỉnh" không nhất thiết cần quá nhiều công sức từ cha mẹ. Đôi khi "thức tỉnh" chỉ đơn giản là bé lẫy ra khỏi thảm trong một buổi picnic và có cơ hội được "nghiên cứu" cỏ dưới tay mình. Điều này có thể hỗ trợ não bộ bé tạo ra những rãnh thần kinh hay cảm xúc. Nhưng điều quan trọng nhất là những "thức tỉnh" và "khám phá" này sẽ giúp con cảm thấy hạnh phúc và vui vẻ mỗi ngày.

Một vài buổi học nhạc hay học múa là tốt. Nhưng người Pháp muốn con cái có thời gian rảnh rỗi và chơi tự do hơn là tham gia các hoạt động ngoại khóa có tổ chức. “Khi trẻ em chơi, chúng hình thành và xây dựng nên đặc điểm cá nhân mình”, một cô giáo tại trường mẫu giáo nơi con tôi theo học có chia sẻ. (ở Pháp thời gian biểu tại trường mẫu giáo cho các bé có rất nhiều thời gian chơi tự do và không theo chương trình nhất định nào cả). Những nghiên cứu khoa học gần đây nhất dường như cũng đứng về phía quan điểm của người Pháp. Một nghiên cứu não bộ tổng hợp đã liệt kê vô số nhưng lợi ích của việc chơi khám phá: trước tiên, nó dạy trẻ tính kiên trì, các kỹ năng xây dựng mối quan hệ, kỹ năng xử lý tình huống sáng tạo và sau đó giúp bé tăng cường khả năng tập trung và sự tự tin, cho các con có cơ hội được tìm hiểu từ đó thuần thục các hoạt động. Quan trọng hơn cả, vui chơi không chỉ đóng vai trò quan trọng trong sự phát triển của bé, mà còn rất vui nữa!

Các mẹ Pháp thích dành thời gian để chơi với con cái. Nhưng mẹ Pháp cũng hiểu tầm quan trọng của việc con cần được giao lưu với cậu bé, cô bé khác cũng mê mẩn xe cứu hỏa hay hoàng tử, công chúa không kém gì con. Mẹ muốn các con học được cách kết bạn, biết xếp hàng chờ đợi đến lượt và biết cách cư xử rồi hòa nhập trong một nhóm các bạn đồng lứa. Những gia đình mà cả cha mẹ đều đi làm mong muốn gửi con ở những nhà trẻ chất lượng tốt hơn là cả ngày chỉ ở nhà với một cô trông trẻ. Thậm chí, các mẹ ở nhà trông con cũng thường gửi con đến những nhóm trẻ bán thời gian hoặc dành rất nhiều thời gian đưa con đến chơi ở các sân chơi chung.

Ở các sân chơi chung dành cho trẻ em tại Pháp, bạn sẽ không thấy cảnh các cha mẹ kè kè đứng bên cầu trượt hay chạy theo con từng bước để nhắc nhở hay tán thưởng con. Các cô giáo ở trường mẫu giáo cũng thừa nhận là họ ít kiểm soát giờ chơi tập thể và để cho các con có sự tự do cần thiết. Những người chăm sóc trẻ cho rằng, khi em bé đã có thể tự bước đi vững vàng hay chắc chắn trèo lên được cầu trượt thì công việc của họ

lúc này là đứng lùi ra và giám sát bé chơi từ xa. Đồng thời các bà, các mẹ và những người trông trẻ cũng không can thiệp hay bênh vực con mình khi xảy ra tranh chấp trên sân chơi, thay vào đó tạo điều kiện cho con được tự xử lý những vấn đề nảy sinh bằng chính khả năng của mình ("Nếu chúng tôi cứ liên tục can thiệp vào trò chơi của các con thì chính những đứa trẻ ấy sẽ sớm nổi điên", một cô giáo mẫu giáo giải thích).

Hãy kìm lại ý muốn trèo lên bậc sắt hay vượt qua cầu gỗ rung rinh cùng con nơi sân chơi hay chơi tất cả các trò chơi cùng bé. Hãy ngồi xuống một chiếc ghế băng, lặng im quan sát và nghỉ ngơi. Bằng cách này, cha mẹ sẽ rất vui vẻ và có đủ kiên nhẫn, để dành tâm trạng tốt để đối phó khi con thực sự cần đến sự trợ giúp từ cha mẹ.

Bạn đang nuôi một đứa trẻ, chứ không phải lập xưởng chế tạo siêu nhân. Bạn không nhất thiết phải lôi con đi học hết lớp piano này đến lớp violon khác, hoặc đọc cho con đến quyển sách thứ 20 trong ngày chỉ để con có cơ hội tăng chỉ số IQ tưởng tượng nào đó hay để chuẩn bị cho con có đủ cơ hội thi vào trường luật trong tương lai. Hãy chọn hoạt động ngoại khóa mà con thực sự yêu thích và hãy để cho con tự theo đuổi hoạt động này với tốc độ và khả năng riêng của mình. Nếu thực sự quan tâm, cha mẹ cứ việc đọc báo cáo nghiên cứu phát triển trẻ em, nhưng đừng để những thông tin ấy làm chủ cuộc sống hay lên kế hoạch cho cuộc đời của con bạn.

Vâng, chúng ta đang sống trong một thế giới đầy cạnh tranh và ganh đua. Và đương nhiên bạn muốn con mình sẽ có lợi thế hơn thần đồng nói ba thứ tiếng bên nhà hàng xóm. Nhưng bạn ơi, tuổi thơ không chỉ đơn thuần là để chuẩn bị cho tương lai. Chất lượng cuộc sống của cả gia đình từ những năm tháng con sinh ra và lớn lên cũng có ý nghĩa quan trọng không kém. Hãy học cách phát hiện và thưởng thức những khoảnh khắc tuyệt diệu của cuộc sống, những khoảnh khắc quí giá - "*moments privilégiés",* như người Pháp vẫn nói. Đó là những giây phút khi cả gia đình quây quần bên nhau, cùng nhau tận hưởng trọn vẹn niềm vui, niềm hạnh phúc và sự bình yên.

Chương 6

Hãy chờ một phút



ột trong những lý do mà cuộc sống gia đình Pháp dường như rất tĩnh lặng và thanh bình là bởi cha mẹ Pháp luôn chú trọng đến việc rèn luyện tính kiên trì cho con trẻ. Cha mẹ Pháp tin rằng trẻ em có thể giáo dục và rèn giũa khả năng biết chờ đợi cũng như các kỹ năng liên quan đến sự kiên nhẫn, ví dụ như khả năng đối đầu và xử lí khó khăn, đối mặt với cảm giác thất bại, bất lực và tuyệt vọng hay khả năng kiềm chế các ham muốn và ý thích nhất thời.

Sở dĩ người Pháp rất quan tâm đến việc giáo dục tính kiên nhẫn cho con bởi họ đã chứng kiến những gia đình nơi mà cha mẹ không thể gọi được một cuộc điện thoại tử tế mà không bị con cắt ngang, hay không thể yên ổn ngồi uống xong cốc cà phê mà không bị con quấy rầy, nơi mà trẻ con tự dưng lăn đùng ra đất giãy lên đành đạch chỉ vì con không có những gì mình muốn. Người Pháp không muốn sống cuộc sống như thế, họ không nghĩ rằng nhà có con nhỏ thì phải chấp nhận thôi. Quan trọng hơn cả, người Pháp không nghĩ là kiểu sống "chấp nhận thôi" để chiều chuộng con cái như thế sẽ làm cho những đứa trẻ được hạnh phúc và sung sướng.

53. Hãy cho con nhiều cơ hội rèn luyện việc biết chờ đợi

Bí quyết để xây dựng tính kiên trì không phải nằm ở kỳ vọng một đứa trẻ sẽ biết nhẫn nhịn, ngồi im không động đậy và chờ đến khi nhận được sự quan tâm của người lớn. Các nhà nghiên cứu nhận thấy những trẻ có khả năng chờ đợi tốt khi các con học cách tự phân tán bản thân khỏi hoàn cảnh trước mắt: bằng cách tự sáng tác bài hát hay thậm chí tự nhìn vào gương và làm trò hề. Những hoạt động tự giải khuây này của con làm cho quãng thời gian chờ đợi trở nên dễ chịu và dễ chấp nhận hơn.

Cha mẹ Pháp cũng biết điều này. Họ hiểu là họ không cần phải dạy con cách tự giải khuây và tự sao nhãng khi chờ đợi. Đơn giản họ chỉ nói "con chờ mẹ một chút" rất nhiều lần mỗi ngày và một lẽ tự nhiên khi được rèn luyện nhiều về sự chờ đợi con tự bộc phát khả năng tự giải khuây. Còn ngược lại, nếu bạn dừng hết mọi hoạt động đang làm để có mặt bên con ngay khi nghe con kêu chán hay dừng cuộc điện thoại dang dở chỉ vì bị con ngắt lời, con sẽ không học được khả năng chờ đợi mà chỉ học được khả năng mè nheo mà thôi.

54. Phản ứng chậm lại

Hãy đón nhận nhịp điệu cuộc sống kiểu Pháp. Bạn hẳn còn nhớ đến Nút "tạm dừng" (bí quyết số 20), bí quyết này áp dụng cho cả trẻ sơ sinh và trẻ lớn, từ ngủ đến hầu hết các hoạt động khác trong cuộc sống hàng ngày của gia đình Pháp. Chẳng hạn mẹ đang bận đánh trứng nấu ăn cho bữa tối và cô con gái gọi với ra nhờ mẹ kiểm tra lại xem con đã dùng giấy toilet đúng cách chưa, hãy giải thích cho con từ tốn và nhẹ nhàng nhất có thể rằng mẹ sẽ có mặt trong một vài phút, ngay khi mẹ kết thúc việc mình đang làm. Hay trong bữa tối chẳng hạn, đừng vội lao đi tìm khăn lau miệng ngay giây phút con đòi (thậm chí sẽ tuyệt hơn nếu bạn có thể xếp cho con một ngăn kéo nhỏ nơi con có thể tìm thấy những thứ cần thiết cho mình và tự lấy mỗi khi con cần). Khi mẹ đang bận, một cách lịch sự và nhẹ nhàng, mẹ hãy chỉ ra cho con thấy việc mẹ đang làm và yêu cầu con chấp nhận điều đó.

Tuy nhiên, điều này sẽ không làm cho cuộc sống yên ả êm đềm hơn chút nào cả. Ban đầu, bạn sẽ phải trải qua những thời khắc mà người Pháp gọi là "giai đoạn bắt buộc" khi con chợt nhận ra mình không phải là cái rốn của vũ trụ hay tâm điểm của mọi sự quan tâm trong gia đình. Cha mẹ Pháp tin rằng: nếu những đứa trẻ không có khả năng nhận ra sự tồn tại song song của những cá thể khác, mà luôn tin rằng mình là trung tâm của mọi sự chú ý và mọi người xung quanh sẽ phải cung phụng tất cả những gì mình muốn, những đứa trẻ đó sẽ không bao giờ mong muốn trưởng thành.

Đương nhiên người Pháp có những kỳ vọng đúng mức về sự kiên nhẫn của con trẻ. Họ sẽ chẳng bao giờ kỳ vọng một đứa trẻ ngồi xem hết được một vở kịch Shakespeare hay Molière dài hàng tiếng. Tất cả những gì họ kỳ vọng đó là đứa trẻ có khả năng chờ đợi một vài phút. Ngay cả khi bạn có thể đáp ứng ngay, việc chậm lại đôi nhịp cũng giúp con hoàn thiện khả năng đối đầu với chán chường và giảm bớt nỗi sợ hãi. Sự kiên trì cũng như cơ bắp trong cơ thể vậy, phải tự rèn luyện nhiều thì mới rắn chắc và vững mạnh được.

55. Yêu cầu con làm chủ bản thân

Hãy học cách nắm bắt trước tình huống với trẻ. Luôn nói rõ để con hiểu rằng mẹ mong muốn con không giành đồ đạc hay mẹ mong muốn con có khả năng sắp xếp Lego vào trong hộp khi con chơi xong. Và khi một em bé lững chững biết đi đang kéo đổ hết sách ra khỏi kệ, hãy ngồi

xuống cùng tầm mắt với con và yêu cầu con dừng lại. Yêu cầu con xếp lại sách lên giá, đồng thời chỉ cho con cách làm bằng việc mẹ sắp lại cùng con. Khi một em bé liên tục ném nho từ trên bàn xuống đất, hãy chỉ cho con cách giữ nho trên đĩa ăn của mình. Hãy làm tất cả những điều này, với sự bình tĩnh, kiên trì và trực tiếp đối diện với con. Một đứa trẻ cần được học về giới hạn của bản thân, nhưng con cũng còn cần tình yêu thương nữa. "Để trưởng thành, đứa trẻ cần cả tình yêu lẫn khó khăn tuyệt vọng", một chuyên gia tâm lý đã khẳng định. Nếu đứa trẻ chỉ có tình yêu mà không học được sự giới hạn, lớn lên con sẽ trở thành một kẻ hiếu chiến, độc đoán và gia trưởng (người Pháp gọi những đứa trẻ này là "Ông/Bà Hoàng Tí Hon" – một em bé mà làm vua cả thiên hạ).

56. Không cho phép con ngắt lời người lớn

Khi trẻ ngắt lời người lớn, cha mẹ Pháp khuyên bạn hãy thật bình tĩnh và nói với con những nội dung tương tự như: "Mẹ xin lỗi nhưng mẹ đang nói chuyện với... Con chờ mẹ một chút, khi kết thúc câu chuyện, mẹ sẽ nói với con". Và cần phải thực hiện đúng lời hứa đó, tiếp tục câu chuyện đang dang dở với người đối diện, nhưng ngay khi kết thúc cuộc trò chuyện, hãy quay lại và dành trọn tâm trí cho câu hỏi của con. Trong những cuộc trò chuyện chung, hãy nhắc nhở con chờ đến lượt để được nói hoặc dạy con cách ngắt chuyện một cách lịch sự nếu có việc khẩn cấp bằng cách nói "con xin lỗi" hay "con xin lỗi ngắt lời" (Thêm vào đó, mẹ và con sẽ có những qui ước để con hiểu những trường hợp nào được gọi là "khẩn cấp").

Hãy nhớ rằng bằng cách yêu cầu con chờ đợi và không ngắt lời, không chỉ cha mẹ đang cố gắng tận hưởng trọn vẹn cuộc điện thoại từ đầu đến cuối mà cha mẹ còn đang dạy con biết tôn trọng người khác và có ý thức về những việc xảy ra ở môi trường xung quanh bé. Một bà mẹ Pháp mà tôi quen có tâm sự rằng: khi con trai cô chen ngang vào giữa cuộc trò chuyện của mẹ thì cô yêu cầu con dừng lại và nhìn vào mắt của người đang nói chuyện với mẹ để con có thể nắm bắt được một cách hoàn toàn tình huống đang diễn ra. "Đó là cách chúng ta học chung sống cùng nhau", cô giải thích. Và dù có thực hiện tất cả những điều trên, cũng không thể chắc chắn là con bạn sẽ không bao giờ ngắt lời người lớn. Nhưng ít nhất, con sẽ hiểu và dần dần nắm bắt được nhịp điệu của mọi người xung quanh.

57. Có đi thì cũng có lại, cha mẹ đừng can thiệp vào

hoạt động của con

Mỗi người trong gia đình đều có quyền được chìm đắm vào trong một hoạt động nào đó mà không bị ai làm phiền. Khi con đang thực sự sung sướng và nhập tâm vào một trò chơi nào đó, hãy cố gắng hết sức không ngắt quãng hay làm phiền bé bằng những câu hỏi hay những kế hoạch mới. Và khi tất cả mọi người đều không chen ngang vào hoạt động của nhau, nhịp sống gia đình sẽ yên tĩnh thêm một chút.

58. Hãy quan sát những nguyên tắc ăn uống của người Pháp

Cách tổ chức việc ăn uống của người Pháp giúp trẻ em rèn luyện hàng ngày việc trì hoãn các ham muốn nhất thời. Ví dụ như việc mọi bữa ăn của trẻ đều được phục vụ theo từng món một thay vì nhiều món cùng một lúc. Con sẽ nếm thử tất cả các món, kể cả những món mà con không thích – một trong những kỹ năng đối đầu và xử lí khó khăn hay những điều không vừa ý. Và mặc dù con có đói hay "buồn miệng" giữa giờ, con hiểu rằng mình sẽ phải chờ và chỉ ăn vào bữa ăn, không được ăn vặt bất cứ lúc nào mà mình thích. Nếu con đã được ăn sô-cô-la vào bữa sáng, con sẽ tự động hiểu rằng mình sẽ không có sô-cô-la vào bữa trưa và phải chờ đến bữa phụ buổi chiều. Đương nhiên, khi luyện tập thường xuyên những nguyên tắc này, những khó khăn (nhõng nhẽo và mè nheo) sẽ giảm, mọi sự sẽ trở nên dễ dàng theo thời gian, và một ngày nào đó, những nguyên tắc này không còn cứng nhắc, mệt mỏi và khó chịu nữa mà ngược lại nó trở thành những hành xử tự nhiên của con.

59. Hãy để con ăn bánh

Làm bánh là một công việc cuối tuần phổ biến ở các gia đình Pháp, bắt đầu, từ khi trẻ biết ngồi vững trên ghế. Việc đong đếm chính xác các nguyên liệu, đọc và theo sát một công thức nấu ăn chính là bài học hoàn hảo để luyện tập tính kiên nhẫn. Và kể cả khi bánh đã hoàn thành, cả gia đình sẽ cùng chờ đợi đến giờ ăn của bữa phụ buổi chiều để cùng nhau thưởng thức. Tất cả mọi người, từ người lớn đến trẻ em, đều được chia những phần bánh vừa vặn, không quá nhiều và thường thì người lớn luôn làm gương cho trẻ nhỏ về thói quen không ăn uống thái quá.

60. Hãy coi việc con tự xử lí những điều không vừa lòng như một kỹ năng cơ bản quan trọng của cuộc sống

Người Pháp không sợ làm hư con mỗi khi đưa ra những khó khăn cho trẻ đương đầu. Ngược lại, họ nghĩ rằng một đứa trẻ sẽ không bao giờ thực sự hạnh phúc nếu con đòi gì được nấy, ngay lập tức khi con mè nheo. Họ tin rằng trẻ sẽ học được lòng tự hào và sự thỏa mãn thông qua việc con lựa chọn cách để đối đầu và vượt qua những khó khăn cũng như những điều không vừa ý.

Việc dạy con cách xử lý khó khăn trong cuộc sống ngay từ nhỏ sẽ giúp trẻ trở nên nhẫn nại và có chí phấn đấu. Những trẻ có khả năng kiềm chế ham muốn chắc chắn sẽ biết vượt qua những biến động của tuổi dậy thì và niên thiếu, đồng thời có kỹ năng tập trung cao độ và lý luận tốt hơn. Hãy nhớ một bí quyết rất ngược đời của người Pháp: khi cha mẹ càng cố chiều theo ý con để con được hạnh phúc sẽ chỉ càng làm cho con gặp nhiều khó khăn hơn khi đối đầu với cuộc sống sau này.

61. Bình tĩnh xử lý mọi trận ăn vạ

Cha mẹ Pháp cũng buồn bực và nổi điên với mỗi trận ăn vạ của con chẳng kém bất cứ ai trong chúng ta. Họ không có bí quyết kỳ diệu để ngừng các trận khóc lóc. Nhưng hầu hết các cha mẹ Pháp đều đồng tình với quan điểm rằng trong bất cứ hoàn cảnh nào, cha mẹ sẽ không chấp nhận những yêu cầu quá đáng của con ("Quan trọng nhất là đừng bao giờ lùi bước", một ông bố khuyên tôi). Những cơn ăn vạ không bao giờ có thể thay đổi được nguyên tắc trong gia đình.

Điều này không có nghĩa là chúng ta phải thật lạnh lùng. Cha mẹ Pháp cho rằng trẻ em thường nổi cáu khi con không đạt được điều mình muốn hay không được làm việc mình thích. Cha mẹ hãy tỏ ra cảm thông với con và cho con có cơ hội được giải tỏa sự không hài lòng của bé. Một số cha mẹ thậm chí còn hỏi bé, với tình huống đó theo con cách xử lý tốt nhất là gì. Khi con đủ bình tĩnh để có thể nói thành câu thì chắc chắn trong đầu bé đã có một vài ý tưởng giải quyết vấn đề, ví dụ như con sẽ vẫn ăn cái bánh qui đó, nhưng vào bữa phụ buổi chiều.

Đôi khi việc trao quyền chủ động và tự quản cho một em bé đang cáu giận cũng có thể làm giảm nhẹ tình huống. Hãy để con giúp cha mẹ dọn bữa ăn, tự phục vụ bản thân. Việc cha mẹ lùi lại và chuyển hướng, đồng

thời giao cho con nhiều thao tác hơn có thể thay đổi thái độ và giúp con bình tĩnh lại. Và đương nhiên là làm những điều này đúng thời điểm sẽ có tác dụng không ngờ. Tất nhiên, cha mẹ phải cảm nhận nhịp điệu cảm xúc cũng như thể chất của con, ví dụ như cha mẹ đừng kỳ vọng có thể đi siêu thị yên ổn khi con quá mệt hoặc buồn ngủ.

Khi các cơn ăn vạ xảy ra tại gia đình và thời gian cáu gắt kéo dài, cha mẹ Pháp thường yêu cầu con về phòng của mình và chỉ được ra khỏi phòng khi đã bình tĩnh trở lại. Một người mẹ ở Paris tâm sự: "Nếu con khóc quá to, tôi thường nói 'Con có thể vào phòng con mà gào thét!'. Thường thì câu nói này càng làm con nổi điên và vào phòng kêu khóc dữ dội hơn, nhưng sau đó, khi ra khỏi phòng, con thường chấp nhận làm những việc đã được yêu cầu". Khi đứa trẻ qua cơn ăn vạ và có thể ra khỏi phòng với thái độ điềm đạm và trầm tĩnh lại, cha mẹ hãy phản ứng tích cực và hành xử như chưa có việc gì từng xảy ra.

Tóm lại, phản ứng với các trận ăn vạ cần bình tĩnh và cảm thông, nhưng nhất định không đầu hàng hay lùi bước.

62. Muốn dạy con kiên nhẫn, cha mẹ cần kiên nhẫn trước

Dạy con nhỏ tính kiên nhẫn không thể ngày một ngày hai mà thành công. Con sẽ không trở thành chuyên gia biết chờ đợi chỉ sau một ngày "cải cách". Học cách chờ đợi theo người Pháp là một phần của cái họ cho là *giáo dục*: một quá trình lâu dài và song song với đó là việc dạy và học các kỹ năng và giá trị của cuộc sống. Cha mẹ cũng cần phải kiên trì và theo đuổi đến cùng. Mỗi khi muốn bỏ cuộc, hãy nhớ đến hậu quả: những câu chuyện bị ngắt quãng, những cuộc điện thoại trong tiếng lèo nhèo, những lần ăn vạ và những đứa trẻ đòi gì được nấy.



Ở Pháp có một câu nói thường gặp, đó là: "Hãy để đứa trẻ sống cuộc đời của nó" như một lời khuyên dành cho tất cả các bậc cha mẹ luôn kè kè bên cạnh con mọi nơi mọi lúc. Đây là một trong những thông điệp quan trọng trong việc nuôi dạy con của người Pháp. Người Pháp có thể làm rất nhiều việc cho trẻ em, nhưng họ không

tìm cách dẹp bỏ hết mọi chướng ngại vật trên con đường con đi. Thay vào đó, họ luôn cố gắng đối xử với trẻ như những cá thể độc lập, có khả năng tự xoay xở và xử lý những khó khăn trở ngại theo cách của chính mình.

Đương nhiên, sự tự lập này cũng phát triển dần với tốc độ phù hợp. Tự lập sớm không có nghĩa là trẻ em Pháp biết lái xe hay vận hành các máy móc hạng nặng. Cha mẹ Pháp quan sát rất kỹ con cái họ để phát hiện những thời điểm chuyển đổi khi con có thể sẵn sàng với những thử thách mới. Họ tin rằng khi được mọi người nhìn nhận như những cá nhân độc lập, có năng lực và đáng tin cậy, con sẽ đáp lại niềm tin ấy bằng cách sống xứng đáng, bằng tinh thần trách nhiệm trong mỗi việc con làm và tự học cách cư xử trong cuộc sống. Do đó, khi cho con một chút không gian riêng, cha mẹ thực sự đang tiến thêm một bước lại gần con hơn.

Đừng đánh giá thấp những gì con có thể làm khi có được sự hướng dẫn của cha mẹ. Ở Pháp, việc trẻ em 3 đến 4 tuổi làm việc nhà là tương đối phổ biến, ví dụ dọn bát đũa sau bữa ăn hay xếp bát đĩa vào máy rửa bát. Một mẹ tôi quen cho biết con chỉ làm vỡ một vài cái đĩa, không nhiều. Một cô bé sáu tuổi khác, con gái của bạn tôi, đã rất tự hào kể về lần đầu bé đi cùng mẹ đến hiệu tạp hóa gần nhà, mẹ đứng ngoài chờ còn bé một mình vào mua chanh.

Những việc làm ấy tuy nhỏ nhưng có ý nghĩa vô cùng lớn với những đứa trẻ, đặc biệt là khi con có thói quen làm việc nhà thường xuyên. Khi được giao một vai trò nào đó trong cuộc sống hàng ngày của gia đình, trẻ trở nên có trách nhiệm hơn và hiểu rằng người lớn ở xung quanh không phải tồn tại chỉ để phục vụ trẻ. Và tự nhiên, việc nhà đối với trẻ trở nên rất thú vị và rất vui. Đương nhiên, niềm vui và sự hào hứng làm việc nhà sẽ không duy trì mãi mãi, nhưng ý tưởng về việc tham gia các công việc của gia đình sẽ dần được hình thành và mãi tồn tại trong suy nghĩ của trẻ.

Khuôn khổ, hay giới hạn, là một trong những điều hiếm hoi mà tất thảy người Pháp có thể thống nhất và có chung quan điểm trong việc giáo dục trẻ em. Họ đều cố gắng nghiêm khắc và luôn duy trì một số nguyên

tắc chính, đó là khuôn khổ giới hạn dành cho con. Nhưng bên trong các khuôn khổ này, cha mẹ thường cố gắng cho con có nhiều tự do nhất có thể.

Cha mẹ là người quyết định nguyên tắc nào là quan trọng và luôn phải duy trì. Người Pháp đề cao thói quen văn minh lịch sự, tôn trọng người khác, thời gian ngồi trước màn hình tivi, máy tính điện tử, và nghiêm khắc về thức ăn.

Cha mẹ có thể áp dụng kết hợp nghiêm khắc và tự do trong rất nhiều trường hợp, dưới đây là một số ít trường hợp mà tôi đã được chứng kiến cha mẹ Pháp thực hiện tại Paris:

- Đến giờ ngủ, con sẽ phải ở trong phòng của mình. Nhưng trong phòng của con thì con có thể làm những gì con muốn.
- Con chỉ được xem tivi hai tiếng vào hai ngày cuối tuần, nhưng con được quyền quyết định xem lúc nào và xem cái gì.
- Con sẽ phải nếm tất cả các món ăn trên bàn, nhưng con không nhất thiết phải ăn hết những món đó (Đây là một trong những điểm thiết yếu để trẻ em Pháp nếm rất nhiều lần một loại thức ăn, không bị áp lực phải ăn hết món mới. Sau nhiều lần thử con có thể ăn lượng nhiều hơn, thậm chí hình thành sở thích – xem bí quyết 33 - 35).
- Khi cùng cha mẹ ra đường, cha mẹ là người quyết định con sẽ mặc quần áo như thế nào. Ở nhà, con có thể mặc những gì con muốn.
- Con không được ăn đồ ngọt bất cứ khi nào con thích, con chỉ ăn đồ ngọt vào bữa phụ buổi chiều mà thôi.
- Cha mẹ sẽ không mua những thứ không phải là nhu yếu phẩm cho con mỗi khi con đòi, nhưng con có thể tiết kiệm tiền để tự mua nó (Trẻ em Pháp thường được cho tiền tiết kiệm bỏ ống từ bảy tuổi).

Trẻ mẫu giáo của Pháp có một từ bậy rất đặc biệt "*caca boudin*". Từ này dịch nghĩa thô là xúc xích cứt. Từ bậy này được dùng thay thế cho rất nhiều ngữ cảnh (và thường là tương đối hồn nhiên) khi trẻ muốn nói "gì cũng được", "con thách đấy" hay "cái đít". Không một ai dạy trẻ nói bậy, thế nhưng từ bậy "xúc xích cứt" cứ truyền từ đứa trẻ này sang đứa trẻ khác, thế hệ này sang thế hệ khác. Cha mẹ có thể không thích thú gì khi nghe thấy con cái nói những từ như thế này nhưng họ không cấm con. Thay vào đó, họ dạy con sử dụng những từ này ở những nơi thích hợp.

Một số cha mẹ chỉ cho phép con nói từ này khi con đang ở trong nhà vệ sinh hay chỉ có trẻ con chơi với nhau. Con không được nói với người lớn hay trên bàn ăn. Cha mẹ hiểu rằng cuộc sống của một em bé mà đã có quá nhiều nguyên tắc, đôi khi con cũng cần phải giải tỏa bằng cách chửi thề.

Trẻ em 5 tuổi ở Pháp đã có thể tham gia các chuyến đi dã ngoại qua đêm do nhà trường tổ chức, đi cùng chỉ có các giáo viên mà không có cha mẹ. Vào kỳ nghỉ hè, trẻ em bé thường đi nghỉ một đến hai tuần ở nhà ông bà mà không cần cha mẹ ở bên. Nếu có thể và được sự đồng ý hỗ trợ của ông bà, của bạn thân hay họ hàng tin tưởng, hãy thu xếp cho bé có những khoảng thời gian ngắn ở xa cha mẹ. Và để giúp cho những chuyến đi thực nghiệm diễn ra nhẹ nhàng và êm ả, hãy đưa ra cho những người thay thế cha mẹ chăm sóc bé những chỉ dẫn cụ thể và chi tiết về thói quen và sở thích của bé (nhưng cũng đừng quá băn khoăn khi họ không áp dụng như cách cha mẹ vẫn thường làm ở nhà). Cha mẹ cũng không cần quá lo lắng khi tạm biệt con. Hãy bắt đầu bằng những lần ngủ qua đêm ở nhà ông bà mà không có bố mẹ, sau đó dài hơn là những kỳ nghỉ cuối tuần con được gửi đi chơi cùng họ hàng hoặc bạn thân của cha mẹ. "Nếu mọi chuyện diễn biến tốt đẹp, con sẽ trở nên thông minh nhanh nhẹn hơn sau mỗi chuyến đi này", một nhà tâm lý học nhi khoa giải thích khi đề cập đến các chuyến rời xa cha mẹ của các bé ở lứa tuổi 3-5 tuổi. "Các bạn sẽ thấy con thay đổi sau mỗi chuyến đi, con sẽ học được cách tự lập và cư xử như một em bé trưởng thành".

Đấy là còn chưa kể đến lợi ích của những chuyến đi này đối với người làm cha làm mẹ và cuộc sống lứa đôi của họ (xem thêm bí quyết 74 – 75).

Cha mẹ Pháp luôn tìm mọi cách để tránh làm người phân xử của những vụ kiện tụng tranh giành, dù là giữa anh chị em trong một nhà hay giữa những người bạn hay những đứa trẻ mới quen ở ngoài sân chơi. Họ thường giúp con phát triển nội lực và khả năng tự quản lý bằng cách để cho các bé có cơ hội tự giải quyết các tranh chấp phát sinh. Ví dụ, một ông bố có tâm sự rằng, khi hai đứa con 5 tuổi của anh cãi vã, bất đồng

với nhau, anh cho phép các con có thể đưa ra những gợi ý để giải quyết vấn đề của chính mình (Và các con luôn luôn nghĩ ra được một giải pháp nào đó, anh nói).

Các chuyên gia Pháp khẳng định rằng sự tranh chấp và đối đầu giữa anh chị em ruột là không thể tránh khỏi và sự ra đời của em bé sơ sinh có thể là cú sốc nhẹ với bé lớn hơn. Trong những trường hợp như vậy, "bạn cần lắng nghe con, giúp con bộc lộ cảm xúc và suy nghĩ, an ủi con, nói với con rằng cha mẹ hiểu những sự lo lắng, nỗi buồn và sự ghen tị của con. Hãy nói với con rằng những cảm xúc đó là hoàn toàn bình thường ở mỗi người" (thay vì cố xóa đi cảm giác hoặc không công nhận những cảm xúc của con) – trích một cuốn sách dạy con của Pháp.

Cha mẹ Pháp được trang bị kiến thức về rủi ro hóc sặc, về dị ứng cũng như hiểm họa lạm dụng tình dục trẻ em. Họ có những phòng ngừa và cảnh giác phù hợp. Nhưng họ cố gắng không bị quá ám ảnh với các tình huống tệ nhất. Thay vào đó, người Pháp tin rằng cha mẹ cần nói chuyện với con để con được biết và hiểu về những rủi ro cũng như cách tự phòng vệ. Một chuyên gia gợi ý rằng hãy giải thích cho trẻ, từ khi mới 1 tuổi, rằng ô tô rất nguy hiểm và con không bao giờ được qua đường khi không có người lớn cầm tay.

Khái niệm về bảo vệ trẻ trước rủi ro khác hẳn với việc tách hẳn con với phần còn lại của thế giới. Nên nhớ rằng những đứa trẻ đạt được sự tự tin thông qua khả năng vượt lên khó khăn bằng chính những nguồn lực vốn có của mình. Như một nhà văn Pháp đã nói: "Lớn lên không chút rủi ro chính là hiểm họa của việc không bao giờ trưởng thành".

Một mẹ Pháp có nói với tôi rằng mỗi khi bé 5 tuổi nhà chị làm thành công được một việc gì đó hay cư xử đúng mực, thay vì nói "hoan hô", chị chọn cách hỏi "Con có tự hào về mình không?" Người Pháp tin rằng sự tự tin ở trẻ không được xây dựng bởi những lời khen ngợi thái quá mà được tạo dựng dần dần và lâu dài thông qua quá trình bé tự mình làm được một điều mới mẻ và tự thân hiểu được rằng mình đã thành công. Ngợi khen thái quá thậm chí còn có thể không tốt cho trẻ. Con có thể sẽ trở nên háo hức muốn duy trì vị trí hoàn hảo trong lòng người lớn mà từ đó lại do dự và sợ hãi thất bại và không dám thử những điều mới mẻ.

Hoặc trẻ chỉ có động lực thực hiện khi có người ở bên khen ngợi, tán thưởng nhưng có thể mất hết ngay hứng thú khi không có "khán giả" ở bên để cổ vũ. Đương nhiên, con trẻ vẫn cần được khuyến khích khi bé làm điều tốt. Đừng quên khẳng định những hành động đó và đừng quá kiệm lời khen. Miễn là không khen thưởng thái quá là được.

Một khi trẻ bắt đầu phát triển khả năng nói, cha mẹ Pháp không nói với con theo giọng nựng nịu thánh thót như nói với em bé nữa. Khi con nói nhiều và nói lệch chủ đề, hãy nhẹ nhàng nhắn nhủ với bé: "Con đang lạc đề" và chèo lái về chủ đề chính. Tại bàn ăn, cha mẹ hãy để tâm đến những gì con nói, nếu con nói trôi chảy và thú vị (Hãy dặn con nuốt hết thức ăn trước khi muốn nói. Người lịch sự không vừa nói chuyện vừa nhai thức ăn). Điều này là nền tảng cho tư duy cũng như những kỹ năng xã hội của bé: kỹ năng nói trôi chảy, nói đúng chủ đề và nói trước đám đông. (Vâng, một đứa bé nói lắp, ngắc ngứ có thể rất đáng yêu ở nhà bà ngoại và được mọi người vui vẻ tán thưởng, nhưng một chàng trai nói năng không gãy gọn, nói lắp liên tục trong những cuộc hẹn hò thì không ổn một chút nào. Hãy nuôi dạy bé thành người thanh lịch, ngay từ những năm đầu đời!)

Tín hiệu "thức tỉnh" là khoảnh khắc mà trẻ tự mình tìm ra được cách xử lý một vấn đề quan trọng nào đó. Với trẻ nhỏ, khoảnh khắc đó có thể là khi trẻ tự đi vệ sinh đúng chỗ hay biết cách kết thân với bạn. Với thanh thiếu niên, đó là thời điểm mà các con ngừng theo đuổi những mong muốn của bố mẹ để bắt đầu học tập hay làm việc vì thành công và hạnh phúc của chính bản thân mình. "Thức tỉnh" là tín hiệu chào mừng đến với tự lập và tự quyết. Cha mẹ Pháp thường chờ đợi thời khắc "thức tỉnh" này của con và gọi nó là "*déclic*". Cha mẹ ở các nước khác hẳn cũng quan sát và chờ đợi thời khắc này, có điều họ không đặt tên cho nó để đánh dấu sự thay đổi ở con mà thôi.

Người Pháp tin rằng ai cũng có quyền có một "khu vườn bí ẩn" với những điều thầm kín bí mật riêng của mình. Đây là một phần của việc

làm một cá thể độc lập trong cuộc sống. Thậm chí những phụ huynh chu đáo và can thiệp sâu vào hoạt động của con cũng cần hiểu rằng con cần có sự riêng tư – nhất là khi trẻ lớn lên con sẽ có những bí mật. Điều này là không thể tránh khỏi. Cha mẹ không nhất thiết phải biết tất cả mọi tình tiết cụ thể cuộc sống xung quanh con, mà họ chỉ cần biết rằng: Nhìn tổng thể, mọi chuyển vẫn ổn, thế là đủ.

Tự lập và tự quyết định là một trong những nhu cầu cơ bản của con trẻ (Francoise Dolto, nhà giáo dục học nổi tiếng người Pháp có nói rằng, ở mốc 6 tuổi trẻ cần biết làm tất cả mọi việc liên quan đến bản thân mình tại gia đình). Bằng cách trao quyền tự trị và tự quyết, cha mẹ thể hiện sự tin tưởng và tôn trọng con, từ đó khuyến khích được những mặt tốt của trẻ, và ngược lại, chắc chắn trẻ cũng tôn trọng những mong muốn của cha mẹ hơn. Như người Pháp thường nói, cuộc sống lý tưởng nhất đó là khi mọi người trong gia đình đều có quyền sống cuộc đời của chính bản thân mình.

Chương 8

Tìm lại vai trò người vợ



ác bà mẹ Pháp luôn cố gắng đạt được một sự cân bằng đặc biệt trong cuộc sống. Đó không phải là trạng thái cân bằng kiểu làm

xiếc với những chiếc đĩa trên không, mà nó thực tế như những bữa ăn vậy. Họ sẽ không chú tâm vào ăn tráng miệng hay những món ngon mà bỏ quên những món ăn khác, mục tiêu của người Pháp là không để cho bất cứ một vai trò nào trong cuộc sống - làm vợ, làm người kiếm tiền hay làm mẹ - lấn át hay che khuất những trọng trách khác. Kể cả người mẹ tận tụy nhất cũng kỳ vọng là có thể cống hiến năng lượng và đam mê cho cả những điều khác nữa. Nếu không làm vậy, tất cả mọi người đều phải lãnh hậu quả, bao gồm cả con cái của cô ấy nữa. Đương nhiên, không phải tất cả những người mẹ Pháp đều xoay xở để thành công và duy trì sự cân bằng chuẩn mực. Nhưng ít nhất thì họ cũng cố gắng ghi nhớ điều đó.

74. Cảm giác tội lỗi là một cái bẫy

Cũng cần thừa nhận với các mẹ rằng, cảm giác tội lỗi cũng có thể làm mẹ thấy khá dễ chịu. Nó giống như phần thuế mẹ phải trả để rời xa con mình trong chốc lát. Nó cho phép mẹ có một chút thời gian rảnh rỗi. Miễn là mẹ còn cảm thấy có lỗi vì rời xa con trong một lúc thì cuối cùng mẹ còn có thể đi tới lớp tập yoga (Các nhà xã hội học gọi thời gian rảnh rỗi đầy lo âu này là "thời gian bị ô nhiễm").

Các bà mẹ Pháp hiểu rõ sự cám dỗ của cảm giác tội lỗi, nhưng họ nghĩ rằng thật đáng tiếc nếu tự mình phá hỏng những khoảng thời gian rảnh rỗi quý báu đó. Thay vì ôm ấp cảm giác có lỗi, họ cố gắng đẩy chúng ra xa. Khi hội họp gặp gỡ bạn bè ăn uống (và thường không mang con theo), họ luôn nhắc nhở lẫn nhau rằng "người mẹ hoàn hảo không tồn tại" và tỏ ra tự hào vì đã có thể tách khỏi con mình mà vẫn thư giãn. "Khi ở bên con, tôi dành toàn bộ 100% tâm trí và sức lực cho con, nhưng khi rời xa con để nghỉ ngơi, tôi hoàn toàn thư giãn,' người mẹ có ba đứa con cho biết.

75. Con cần biết rằng mẹ cũng có cuộc sống riêng, tách rời khỏi con

Với mẹ Pháp, việc mẹ có niềm đam mê và sở thích của riêng mình vẫn là chưa đủ. Họ còn thực sự muốn con biết và hiểu về điều này nữa. Mẹ Pháp tin rằng nếu để cho một đứa trẻ cảm thấy mình là nguồn vui và sự mãn nguyện duy nhất của mẹ thì đó là một gánh nặng và một vật cản đối với bé (Một người mẹ đơn thân ở Paris đã chia sẻ với tôi rằng một phần lý do của việc cô ấy quay trở lại làm việc là bởi vì lợi ích của chính

con gái cô).

Mẹ Pháp cũng muốn những người lớn khác thấy rằng họ cũng có một mặt khác của cuộc sống không phải dưới vai trò người mẹ. Thậm chí kể cả khi phải dành cả ngày chỉ để gập những chiếc tất tí hon, họ cũng cố gắng không kể lể dài dòng với người khác về thói quen đi vệ sinh của các con ở nhà. Họ biết rằng nếu cư xử (và ăn mặc) như thể cô sở hữu những phẩm chất đáng ngưỡng mộ, thì không sớm thì muộn, những phẩm cách ấy sẽ tự gắn vào với cô; và kết quả là cô – vừa là mẹ, vừa là người phụ nữ thú vị - sẽ cảm thấy cân bằng hơn rất nhiều.

Cũng có một số lí do thực dụng hơn để lý giải việc mẹ nên có một cuộc sống của riêng mình. Một vài phụ nữ Pháp nghỉ làm khi sinh con nhưng rất nhiều người quay trở lại làm việc ngay (Nhà trẻ được nhà nước trợ cấp và chế độ phổ cập mẫu giáo từ ba tuổi chắc chắn khiến cho việc quay lại làm việc của người mẹ ở Pháp dễ dàng hơn ở Anh hay Mỹ). Kể cả những phụ nữ đang rất hạnh phúc trong hôn nhân cũng tính toán rằng việc không tự chủ về tiền bạc có thể khiến họ gặp khó khăn về tài chính trong trường hợp phải li dị. Và họ lo lắng rằng, nếu không thể tự mình kiếm tiền, họ sẽ mất đi địa vị và quyền được tự quyết định ở nhà đồng thời trở nên ít thú vị hơn với những người bên ngoài.

76. Tiệc sinh nhật chỉ dành cho trẻ em

Ở Paris, từ khi được khoảng 3 tuổi, các bé thường được tự tham dự các bữa tiệc sinh nhật hoặc các buổi hẹn cùng chơi ở nhà các bạn khác. Mẹ Pháp không cảm thấy rằng mình cần phải giám sát những người lớn khác khi họ trông con cho mình. Mẹ Pháp đảm bảo rằng con mình đã tới nơi sinh nhật hay buổi chơi chung an toàn, giao con cho những người đáng tin cậy và rời đi. Thường thì cuối cùng, họ sẽ được mời vào để uống một cốc cà phê hay một ly cốc - tai. Đó là cách thiết thực để đối mặt với thực tế rằng tất cả các bậc phụ huynh đều vô cùng bận rộn và một sự thật nữa đôi khi con cái chơi thân với nhau nhưng người lớn chưa chắc đã thực sự là bạn của nhau.

77. Giảm cân

Với phụ nữ Pháp, không có gì minh chứng tốt hơn cho việc họ không bị chuyển đổi hoàn toàn hình ảnh cá nhân từ một ‘người phụ nữ’ sang một ‘người mẹ’ bằng việc lấy lại vóc dáng thời con gái khi chưa mang bầu. Phụ nữ Paris thường đặt mục tiêu “lại người” này ở mốc ba tháng sau

khi sinh.

Đương nhiên, việc không tăng cân quá nhiều khi mang thai là nền tảng cơ bản cho việc giảm cân dễ dàng sau sinh. Bên cạnh đó, rất nhiều phụ nữ Pháp cũng thực hiện một chế độ ăn hợp lý, tránh kiêng khem quá nghiêm ngặt. Theo chế độ ăn kiêng không nghiêm ngặt này, các ngày trong tuần, họ ăn với từng khẩu phần ăn nhỏ một, ăn bữa chính vào buổi trưa, không ăn vặt giữa các bữa chính và tránh ăn bánh mỳ, mỳ ống và các thực phẩm chứa đường. Nhưng vào các ngày cuối tuần (hoặc một ngày đặc biệt nào đó trong tuần), họ sẽ ăn bất cứ thứ gì họ muốn. Nói cách khác, họ không thề rằng sẽ từ bỏ không ăn mỳ ống bỏ lò, bánh ngọt và bánh sừng bò nữa, họ chỉ giữ những món đó để ăn vào những ngày đặc biệt mà thôi. Những nghiên cứu mới nhất cũng đồng tình với phương pháp này. Con người có xu hướng trở nên dễ dàng tự kiểm soát hơn khi không hoàn toàn loại bỏ những thực phẩm nhất định khỏi chế độ ăn; thay vào đó, họ sẽ trì hoãn và ăn các thực phẩm này sau đó. Các nghiên cứu cũng khuyên chúng ta nên theo dõi chặt chẽ cân nặng của mình (Phụ nữ Pháp gọi đó là "để ý" về ăn uống – hay để tâm xem mình đã/đang ăn những gì).

78. Đừng ăn mặc tạm bợ

Trừ khi đang bế một đứa trẻ, không thì sẽ rất khó để có thể nhận biết được một người phụ nữ Pháp đã là mẹ hay chưa. Phụ nữ Pháp không có vóc dáng đặc trưng của các bà mẹ, không mặc những bộ quần áo ngủ luộm thuộm thường thấy của các mẹ nuôi con nhỏ. Họ cũng không cố ăn mặc quá lố lăng và gợi dục để che giấu đi việc đang làm mẹ. Nhưng họ không ra ngoài đi lại với quần thể thao và buộc túm tóc lên bằng chun - kể cả đó là khi họ đi tập thể dục. Thay vào đó, họ tìm kiếm một phong cách thanh lịch vừa phải. Mẹ Pháp không thấy mình ích kỉ khi quan tâm đến vẻ ngoài của bản thân (Trong ấn bản tiếng Pháp của tạp chí *Marie Claire*, một người mẹ đã có ba con thú nhận rằng đôi khi cô ấy bận đến nỗi đã *mặc áo lót và quần lót không cùng bộ với nhau)*. Họ biết rằng có vẻ ngoài chỉn chu cải thiện tinh thần và giúp bạn cảm thấy cân bằng hơn. Thực sự đúng là như vậy.

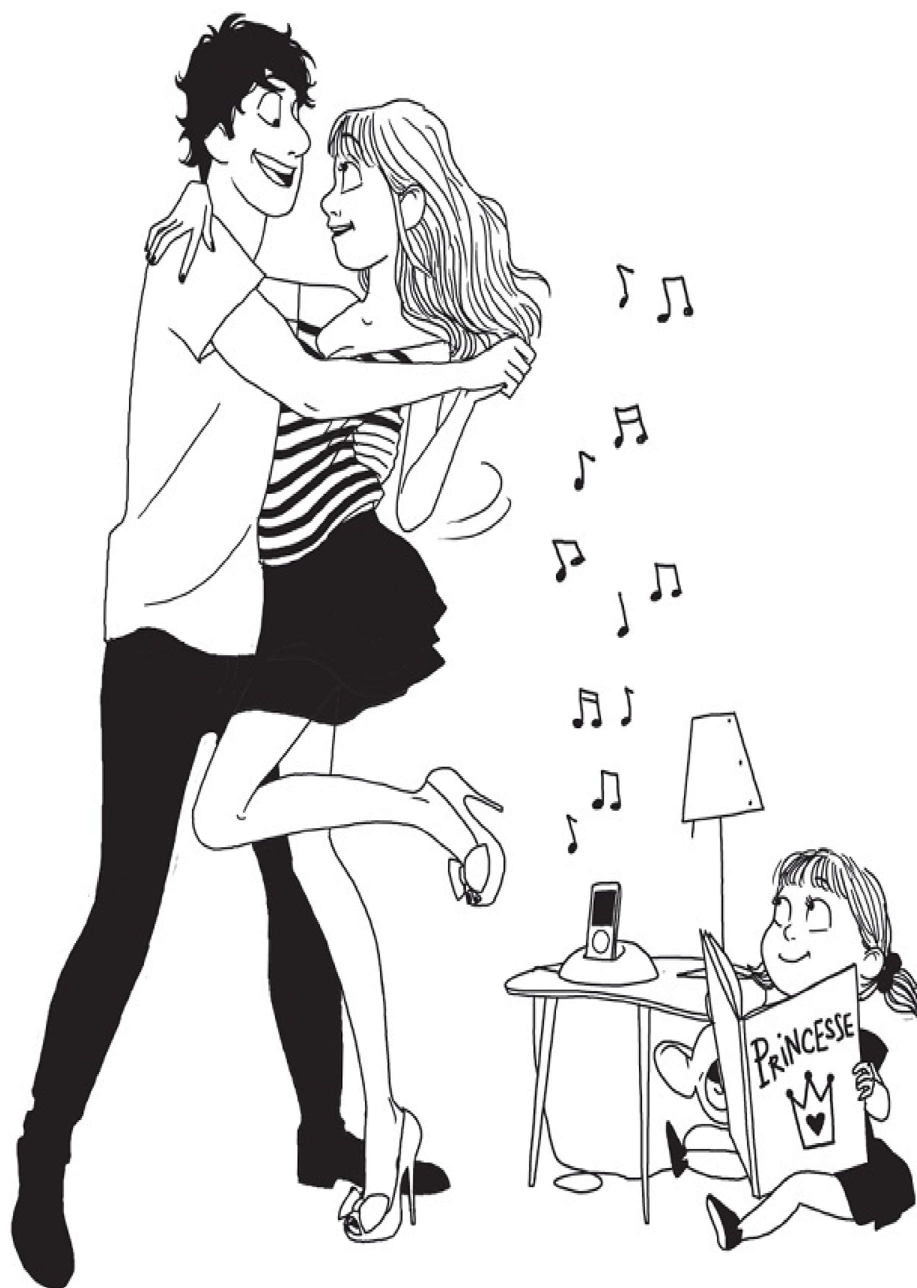
79. Đừng biến mình thành một "bà mẹ tài xế"

Ở Paris, các gia đình thường cân nhắc rất kỹ các hoạt động của trẻ và tầm ảnh hưởng của nó đến chất lượng cuộc sống của mẹ và của gia đình.

Điều này hoàn toàn hợp lý. Một phụ nữ Pháp dành hầu hết thời gian rảnh của mình để miệt mài đưa đón con từ lớp học này sang lớp học khác không được coi là một người mẹ tận tâm, chu đáo. Cô ấy bị coi là một phụ nữ đã đánh mất sự cân bằng trong cuộc sống của mình. Thậm chí sự hi sinh này cũng không được nhìn nhận là điều tốt cho những đứa trẻ. Các bé có thể cần tập judo và học đàn piano, nhưng các bé cũng cần thời gian hoạt động tự do ở nhà. Một nhà tâm lý học người Pháp đã nói rằng có một sự khác nhau quan trọng giữa việc là một người mẹ quan tâm, chu đáo với con và việc trở thành "một cái máy bán hàng tự động", luôn luôn trong trạng thái sẵn sàng đáp ứng các nhu cầu của con.

80. Mẹ được phép hạnh phúc hơn đứa trẻ kém vui vẻ nhất trong nhà

Mẹ thực sự có thể như vậy. Điều này không có nghĩa mẹ là một người tồi tệ. Nó có nghĩa mẹ là một người hoàn toàn riêng biệt, với nhu cầu và tính cách riêng. Hãy thử đồng cảm với những cảm xúc của con mà không lây sự cáu giận và bực tức của trẻ. Trên thực tế, phản hồi với một em bé đang buồn bực bằng thái độ bình tĩnh và khách quan thường có tác dụng tích cực hơn rất nhiều. Bằng cách này, mẹ đang làm mẫu, là tấm gương giúp con biết cách nhìn nhận mọi việc xung quanh bằng thái độ bình tĩnh, tự tại và vui vẻ.



ác chuyên gia Pháp khuyên rằng: trong những tháng đầu đời của con, cha mẹ nên - phải thì đúng hơn - dành toàn bộ tâm sức để chăm sóc bé. Lúc này, cha mẹ đang ở trong giai đoạn phù hợp

C nhất của sự gắn bó, khi tất cả sự chú ý đều dành cho em bé. Một vài người gọi giai đoạn này là “100 ngày đầu đời”.

Nhưng sau đó, quanh mốc thời gian bé được ba tháng tuổi, các cặp đôi cần bắt đầu dần dần “tìm kiếm lại cảm giác lứa đôi”. Không có một lịch trình cụ thể nào được hướng dẫn hoặc đặt ra. Điều này không có nghĩa cha mẹ chỉ chờ đến khi con 3 tháng là có thể bỏ mặc con mà mua ngay vé chuyến bay sớm nhất đi nghỉ ở Bali! Hoàn toàn không phải như vậy! Quá trình tìm lại cuộc sống lứa đôi này chỉ đơn giản là thiết lập lại sự cân bằng trong cuộc sống gia đình, dành thời gian “kết nối cảm xúc thân mật, và riêng tư” giữa vợ chồng - cả về mặt thể xác và tinh thần - và tạo ra không gian riêng trong gia đình, nơi chỉ có hai vợ chồng bạn ở bên nhau.

Thằng bé thật dễ thương, ôm vào lòng thì cực thích, nó lại còn đáng yêu và bạn yêu thằng bé, nó là hình ảnh của người đàn ông hoàn hảo. Nhưng đó là con bạn và con không nhất thiết phải là cú huých đẩy bạn đời của bạn ra khỏi bức tranh gia đình. “Gia đình cần nền tảng là quan hệ vợ chồng. Nếu chỉ tồn tại bởi vì những đứa trẻ, tình cảm gia đình sẽ khô héo dần,” một nhà tâm lý học người Pháp giải thích. Trong một số gia đình, cột mốc 3 tháng là thời điểm đánh dấu lúc em bé bắt đầu ngủ ở phòng riêng. Từ khi mới sinh cho đến lúc đó, bé có thể được nằm trong một chiếc nôi ở trong phòng bố mẹ hoặc thậm chí là nằm cùng giường với bố mẹ (Ngủ cùng giường với trẻ trong một thời gian dài rất hiếm xảy ra ở Pháp, một phần bởi vì việc ngủ chung này cản trở bố mẹ quay trở lại thân thiết như trước đó).

Người Pháp rất nổi tiếng bởi niềm tin rằng tất cả mọi người lành mạnh – kể cả người già, người không có hình thức đẹp, hay thậm chí những cặp vừa mới làm cha mẹ – đều nên có nhu cầu và ham muốn tình dục. Một tờ tạp chí hàng đầu về nuôi dạy con ở Pháp đã nói rằng nếu ham muốn tình dục không quay trở lại ở thời điểm 4 - 6 tháng sau sinh thì các cặp đôi nên tìm kiếm sự giúp đỡ và tư vấn của các chuyên gia.

Vì thế, hãy canh phòng cẩn mật. Con không có quyền chạy vào đó bất cứ khi nào con muốn. Đầu tiên, mẹ cũng cần được ngủ đủ giấc. Mẹ Pháp thường giải thích với con rằng vào buổi sáng thức dậy mẹ muốn bé tự

chơi trong phòng của con cho đến khi ngoài trời đã sáng hẳn (hoặc hãy dạy con đọc số trên đồng hồ điện tử và giao hẹn rằng bé không thể vào phòng bố mẹ cho đến khi số đầu tiên trên đồng hồ hiện ra là số 8 hoặc số 7 vào ngày thường, ngày đi học).

Thông qua những cử chỉ nhẹ nhàng và những cánh cửa đóng chặt bé hiểu được rằng đó là một phần riêng tư trong cuộc sống của bố mẹ mà không liên quan đến bé. Đây là một kiến thức cũng rất quan trọng. "Phòng của bố mẹ tôi là một địa điểm rất thiêng liêng, khác biệt hẳn so với các phòng khác ở trong nhà," một phụ nữ Pháp nhớ lại. "Tôi không thể cứ thế đi vào phòng mà phải có lí do nào đó mới được vào. Trong phòng đó chứa đựng những điều thú vị chỉ giữa bố mẹ tôi, mà đối với chúng tôi - những đứa trẻ - thì luôn luôn là bí ẩn".

Thật vậy, nếu như con coi rằng mình biết hết mọi điều bí ẩn của cuộc sống, rằng cuộc sống của người lớn không có điều kỳ diệu hay thần bí nào, thì đâu sẽ là động lực để con muốn lớn lên và trưởng thành?

Người Pháp nâng niu con cái nhưng họ cũng có cái nhìn rất thực tế và rõ ràng về việc có con sẽ làm mối quan hệ lứa đôi trở nên khó khăn nhường nào. Các tạp chí nuôi dạy con ở Pháp thường cảnh báo về hiện tượng "*le baby-clash*", những đổ vỡ gia đình sau khi có em bé. Đó là nguy cơ các cặp đôi bị chia rẽ, ly thân trong khoảng thời gian hai năm đầu đời của đứa trẻ. Nguyên nhân chủ yếu là sự mất tự do của cả cha mẹ và cú sốc của việc bỗng nhiên phải có trách nhiệm và hành xử như những người làm cha làm mẹ. Các chuyên gia không có một giải pháp thần kì nào cho hiện tượng này, nhưng họ nói rằng việc quan sát và biết trước các nguy cơ sẽ xảy ra thực sự có ích với các cặp đôi. Đương nhiên, đừng đổ tội cho con trẻ, thay vào đó các chuyên gia tư vấn gia đình khuyến khích các cặp đôi hâm nóng lại sự thân mật, tạo không gian riêng tư và đối thoại với nhau để giải quyết các vấn đề cũng như thỏa thuận để phân chia rõ ràng nhiệm vụ chăm sóc bé.

Cho dù những quy định trong gia đình mà người bạn đời đưa ra có sai lầm thế nào đi chăng nữa, bố mẹ đừng bao giờ tranh cãi về điều này ở trước mặt con. Hãy chờ đến khi hai vợ chồng có thời gian riêng tư để nói chuyện và bàn bạc với nhau. Cách làm này giúp tạo sự hòa hợp giữa hai

người. Và một khi quy định trong gia đình không phải là để thảo luận mà để thực thi, khi đó các "luật" này sẽ có uy lực hơn. Cả bố và mẹ đều có sự uy nghiêm với con cái như nhau và các con cũng sẽ được an tâm vì luôn có sự vững chắc và thống nhất trong gia đình.

Kỳ vọng người bạn đời thực hiện đúng một nửa phần công việc gia đình và chăm con chỉ là nguồn cơn cho mọi sự ấm ức và tranh cãi (Đây là lý do tại sao khi những phụ nữ Anh hoặc Mỹ gặp nhau, chỉ trong vài phút là họ đã có thể ca thán và phàn nàn không ngớt về các ông chồng). Hãy cố gắng xoa dịu đức tin về nữ quyền thời hiện đại, thay vào đó hãy tìm hiểu một vài quan niệm cổ điển của người Pháp. Phụ nữ Pháp cũng rất thích bạn đời của mình làm việc nhà nhiều hơn nhưng rất nhiều mẹ đành thiết lập và chấp nhận một sự phân chia lao động không phải 50-50 trong gia đình. Họ cố gắng cân nhắc giữa tư tưởng bình đẳng hoàn toàn với lợi thế của việc có một người chồng bình tĩnh, vui vẻ và thoải mái vì được xem một trận bóng bầu dục vào sáng thứ Bảy. Và phụ nữ Pháp cũng đã khám phá ra rằng gia đình sẽ có ít tranh cãi hơn khi tất cả mọi người có thể làm tốt công việc nhà của riêng mình cho dù số giờ mỗi người tham gia làm việc nhà thực sự không bằng nhau. Theo đó, các mẹ sẽ ít giận dữ hơn, có thể tăng ham muốn quan hệ tình dục và kết quả là những người bạn đời sẽ chịu khó làm việc nhà nhiều hơn.

Phụ nữ Pháp đối xử với người đàn ông của họ như những sinh vật đáng yêu nhưng lại hay gây tai họa, những người bẩm sinh đã không thể theo sát lịch tiêm chủng của con cái hay ghi nhớ các loại phô mai cần mua. Tất nhiên là họ sẽ về nhà với ngũ cốc ăn sáng sai loại và dâu tây bầm dập như thể vừa bị đập bằng một cái vồ. "Họ là đàn ông mà - họ không thể không mắc sai lầm được!" (Một người phụ nữ Pháp kể với tôi với một giọng mỉa mai chế nhạo rằng chồng cô ấy chỉ dọn mỗi bên giường mà anh ta nằm.)

Mẹ Pháp nói rằng họ cố gắng không nổi cơn tam bành khi đi công tác về và thấy quanh nhà toàn là quần áo bẩn. Bởi rất có thể các ông bố đã cố gắng hết sức mới làm được ngần đó việc nhà.

Trong suốt hàng thế kỷ, các chuyên gia hẹn hò đã dạy đàn ông Pháp rằng họ không bao giờ có thể tán dương quá mức một người phụ nữ. Vì vậy, bố Pháp đôi khi cố gắng bù lại những thiếu sót của họ ở nhà bằng cách biến công việc nhà tẻ nhạt và tiêu tốn thời gian mà vợ phải làm trở thành các nhiệm vụ kỳ diệu; đồng thời họ không quên thú nhận rằng những nhiệm vụ đa chức năng này là quá sức với mình (khi nói với một giọng nhẹ nhàng, ga-lăng, tán tỉnh của các ông chồng, những điều này sẽ giảm bớt sự kẻ cả và thảo mai). Nếu bạn đời không làm một công việc có thu nhập, đàn ông Pháp đủ thông minh để không bao giờ hỏi rằng "Cả ngày ở nhà em làm gì?"

Phụ nữ có chồng không sở hữu hoàn toàn người bạn đời của cô. Ở đây, tôi không gợi ý đến việc nên ngoại tình hay tạo ra một bí mật (mặc dù tổng thống Pháp không phải là người đàn ông chung tình nhất thế giới nhưng đàn ông Pháp bình thường rất ít khi phản bội lại bạn đời). Nhưng thực sự hãy duy trì một chút bí ẩn cho hôn nhân của mình, theo cách của người Pháp. Hãy để hôn nhân của bạn có chút gợi mở, một vài đụng chạm thoáng qua và vài điều còn bỏ ngỏ. Nếu muốn, bạn cũng có thể tán tỉnh người khác một chút, nhưng đừng bao giờ đi quá giới hạn.

Sau khi kể chuyện và hôn má chúc ngủ ngon, cha mẹ Pháp rất kiên quyết về giờ đi ngủ với trẻ. Họ tin tưởng rằng việc bố mẹ có thời gian rảnh rỗi vào buổi tối mà không phải trông con là quyền cơ bản của con người. Tương tự như vậy, bố mẹ cũng có quyền được thỉnh thoảng ra ngoài hẹn hò buổi tối cùng bạn đời hoặc đi nghỉ ngơi vào cuối tuần mà chỉ có hai vợ chồng. Cha mẹ Pháp coi một cuộc hôn nhân bền vững và tình cảm là nền tảng cần thiết cho sự vui vẻ và hòa hợp của cả gia đình. Nếu giải thích với các con, các bé cũng hoàn toàn chấp nhận điều đó.

Người Pháp biết rằng thật khó để thư giãn và tận hưởng thời gian dành riêng cho người lớn khi đập vào mắt mình là những bộ đồ làm bếp thu nhỏ bằng nhựa vứt ngổn ngang quanh nhà. Cha mẹ Pháp thường không cho phép đồ chơi của con cư trú vĩnh viễn tại phòng khách. Họ tạo thói quen đặt đồ chơi lại phòng trẻ trước khi đi ngủ đêm. Giữ một chiếc hộp (không màu mè) ở trong phòng khách nơi bạn có thể cất giấu những con thú nhồi bông và đầu búp bê đi lạc. Đừng để những vật dụng đảm bảo an toàn cho con trẻ trở thành mô típ thiết kế nội thất điển hình trong nhà bạn.

Chương 10

Chỉ cần nói “Không”



ột câu nói thường thấy trong các "trận chiến" gia đình giữa phụ huynh với con cái ở Pháp là "Mẹ/Bố là người quyết định". Thỉnh thoảng câu nói này lại được nhấn mạnh, thậm chí hét

lên, để nhắc nhở con cái và chính bản thân cha mẹ rằng ai là người có thẩm quyền và để nghiêng cán cân quyền lực về phía người lớn. Chỉ cần thốt ra những lời đó thôi cũng đã củng cố tinh thần rất nhiều (Cứ nói thử mà xem, bạn sẽ cảm thấy lưng mình thẳng như một vị tướng đấy).

Để trở thành người có quyền quyết định, bạn không nhất thiết phải trở thành một bà chằn. Cha mẹ Pháp không muốn biến con họ trở thành những con rô - bốt chỉ biết tuân theo mệnh lệnh. Nhưng họ vẫn đồng ý với chủ trương được đề ra từ 250 năm trước của Jean-Jacques Rousseau rằng sự đàm phán chủ quan không tốt cho trẻ em. "Cách dạy con tồi tệ nhất là để mặc con trôi nổi giữa ý muốn của bé và ý nguyện của cha mẹ, giữa những cuộc tranh luận không có hồi kết của cha mẹ và bé xem ai mới là người nắm quyền".

91. Nói "KHÔNG" với sự dứt khoát

Người Pháp không phát minh ra từ "không", nhưng họ đặc biệt biết cách sử dụng từ này. Người Pháp không lo lắng rằng việc từ chối một đứa trẻ sẽ giới hạn sự sáng tạo hoặc làm tổn thương tinh thần của bé. Họ tin rằng trẻ em phát triển tốt nhất khi được đặt những giới hạn cụ thể và thấy an tâm khi biết rằng một người trưởng thành đang chèo lái con thuyền.

Từ "không" của cha mẹ Pháp có tính thuyết phục một phần vì nó không được dùng một cách quá thường xuyên. Cha mẹ Pháp cho rằng, thỉnh thoảng bị từ chối sẽ giúp trẻ nghe lời tốt hơn là một chuỗi các sự cấm đoán nghiêm ngặt.

Nhưng bí quyết thực sự lại nằm ở cách cha mẹ Pháp truyền tải thông điệp đến con trẻ mà không gây cảm giác mâu thuẫn. Trẻ có thể cảm nhận được khi nào cha mẹ nói "không" với sự do dự để không nghe lời. Cha mẹ cũng không cần phải hét lên hay quát mắng. Chỉ cần nhìn thẳng vào mắt con, ngồi xuống ngang tầm mắt với bé nếu cần thiết, và nói với giọng điệu bình tĩnh, tự tin và quyết đoán. Điều này sẽ cần phải luyện tập nhiều lần để thực sự thành thục. Khi đã làm đúng và có hiệu quả, bạn sẽ cảm nhận được ngay. Khi đó, cha mẹ không chỉ có giọng nói có thẩm quyền với bé, cha mẹ còn thực sự sẽ cảm thấy quyền lực nằm ở phía mình. Niềm tin về khả năng làm chủ tình thế sẽ đến.

92. Nói "Có" bất cứ khi nào có thể

Người Pháp tin rằng một chìa khóa quan trọng khác khiến cha mẹ trở thành người có thẩm quyền trong mắt con mình đó là việc nói "có" bất cứ khi nào có thể (Một chuyên gia đã chỉ ra rằng từ "thẩm quyền" có cùng nguồn gốc với từ "trao quyền'). Cha mẹ có thể sẽ phải tập luyện và điều chỉnh một thời gian để khiến "có" trở thành câu trả lời tự động, cũng như nói "có" một cách bình tĩnh và tự tại. Kết quả của việc nói "có" thường xuyên, trong điều kiện cho phép là: con sẽ cảm thấy được tôn trọng và được tin tưởng hơn, con sẽ hài lòng khi được thực hiện những ý nguyện do chính mình đề ra. Tất nhiên, sự tự do hoàn toàn có thể sẽ dẫn tới tình trạng quá tải và choáng ngợp quyền lực. Tình huống lý tưởng ở Pháp đó là: Một em bé hỏi xin sự cho phép làm điều gì đó và bố mẹ bé sẽ bằng lòng cho bé làm điều đó.

93. Giải thích lí do đằng sau mỗi quy định

Khi nói "không", cha mẹ cũng nên đồng thời giải thích lý do vì sao. Không phải cha mẹ đang tìm cách dọa dẫm để con nghe lời mà trước hết, cha mẹ đang thiết lập một thế giới dễ hiểu, dễ đoán và nhất quán cho bé, đồng thời cũng cho bé hiểu rằng cha mẹ tôn trọng trí thông minh và quyền tự do của bé.

Trong các trường hợp nguy hiểm, hãy hành động trước, sau đó hẵng giải thích lý do. Hãy giải thích trực tiếp và đơn giản: đừng biến sự giải thích của mình nghe như một cuộc đàm phán - vì thực tế đúng là không phải như vậy. Đôi khi việc cha mẹ nhắc nhở lại cho bé các qui định thực sự có ích. Một người mẹ Pháp cho biết mỗi lần cô đi siêu thị cùng hai cô con gái, cô luôn nói trước với các bé rằng họ đến đây để mua những đồ dùng cần thiết cho gia đình, không phải quà vặt như đồ chơi hay đồ ngọt. Cô cũng nói thêm rằng cô rất nhất quán khi áp dụng quy định trên nên các bé thậm chí còn chẳng đòi hỏi có quà vặt nữa (dù vậy, các bé có thể mua quà vặt bằng tiền tiết kiệm của mình).

Khi trò chuyện cùng con trẻ, cha mẹ Pháp sẽ luôn luôn nói chuyện với những cụm từ liên quan đến quyền lợi, ví dụ như "Con không có quyền cắn Pierre." Điều này chỉ ra sự minh bạch trong hệ thống quy định của gia đình và rằng (bên cạnh việc không cắn Pierre) bé CÓ quyền làm những điều khác.

94. Đôi khi con sẽ ghét cha mẹ

Các nhà tâm lý học Pháp có nói rằng những ham muốn của trẻ em là

không có giới hạn. Nhiệm vụ của người lớn, với tư cách là cha mẹ của bé, đó là ngắt quãng chuỗi mong muốn đó bằng cách thỉnh thoảng nói "Không". Bé có thể sẽ giận dữ, thậm chí có thể sẽ tạm thời ghét cha mẹ trong một khoảng thời gian. Nhưng đó không phải là dấu hiệu của những phụ huynh tệ hại. "Nếu phụ huynh không ở đó để ngăn bé lại, thì chính bé sẽ phải là người quyết định khi nào tự dừng lại hoặc bé có khả năng tự dừng lại hay không. Chính việc đặt những trách nhiệm không chắc chắn vào tay đứa trẻ sẽ làm cho con (và cả cha mẹ) lo lắng hơn rất nhiều", một nhà tâm lý học giải thích. Nói cách khác, nếu muốn con luôn luôn yêu thích và hài lòng với cha mẹ, cha mẹ sẽ không bao giờ hoàn thành được nhiệm vụ của mình. Hãy cứng rắn và can đảm lên, và con sẽ "tìm thấy vị trí thực sự của bé trong gia đình" như cách người Pháp hay nói.

95. Nói giảm – nói tránh – không nghiêm trọng hóa

Điều này được dùng rất nhiều ở Pháp, nhất là trong các tình huống đối phó với những trẻ cáu kỉnh hay giận dữ ở mọi lứa tuổi. Ý tưởng chung là làm giảm tính nghiêm trọng của sự việc, xoay chuyển và xua tan khoảnh khắc nóng giận, tranh cãi bằng việc phản hồi bình tĩnh, hay thậm chí là gây cười bằng một câu chuyện vui.

Cha mẹ Pháp thường tránh trừng phạt con mình trước mặt những người khác. Một bà mẹ Pháp kể rằng cô nghi ngờ rằng cô con gái tuổi vị thành niên của mình hút thuốc trong buổi ngủ qua đêm ở nhà[6], thế nhưng cô vẫn đợi đến khi bạn của con gái rời đi hết vào sáng hôm sau rồi mới đối chất với cô con gái mình. "Nếu mẹ tìm cách chất vấn ngay trước mặt bạn của nó, con bé có thể sẽ ngừng nói chuyện với bố mẹ luôn đấy", người mẹ đó giải thích.

Với những trẻ lớn, hãy thử thực hiện quyền kiểm soát của cha mẹ mà không làm mất đi sự kết nối với con mình. Khi cha mẹ thực sự quá nóng giận và cần thời gian để bình tĩnh, hãy nói với con về điều đó. "Tôi không nghĩ thế giới của các bạn trẻ có sự khác biệt với thế giới của người lớn. Trẻ em có khả năng hiểu được mọi thứ", bà mẹ trên tâm sự thêm.

96. Cha mẹ giáo dục, chứ không phải kỷ luật hay "rèn" con

Khi vừa nhai thức ăn nhồm nhoàm vừa nói chuyện, hãy nhớ rằng bạn đã và đang từ từ dạy bé về tác phong ăn uống lịch sự và thanh lịch và việc này không khác việc bạn dạy bé dần học làm toán. Nói cách khác, việc học không phải diễn ra ngay lập tức và thành công luôn, đó là cả một quá trình. Không giống như thiết lập kỷ luật, cha mẹ Pháp nghĩ về giáo dục (không liên quan đến trường học) như là một nền tảng và phong cách mà cha mẹ sẽ thực hiện và củng cố mọi lúc mọi nơi. Nhắc nhở bản thân rằng mình đang "giáo dục" con sẽ giúp cha mẹ bớt cảm thấy giận dữ hơn khi thỉnh thoảng có một miếng dưa chuột lại bay vèo và hạ cánh ngay trên đùi mẹ.

Đừng sấn sổ vào quát mắng hay nạt nộ con mọi nơi mọi lúc. Người Pháp gọi những hành vi đùa nghịch nho nhỏ là *bêtise*, trò quậy có thể tha thứ. Sử dụng từ này cũng giúp bạn nhìn nhận lỗi của trẻ theo từng hoàn cảnh. Khi con nhảy lên ghế sô-pha hay ăn vụng một miếng bánh mì trước bữa ăn tối, đó là bé đã phạm một "tội nhỏ" mà thôi. Tất cả trẻ con đều thỉnh thoảng nghịch ngợm và quậy quá một chút. Hãy để dành hình phạt của bạn cho những lỗi lầm thực sự, những việc nhỏ cha mẹ có thể lờ đi hoặc cho qua. Việc trừng phạt có chọn lọc này sẽ giúp bé học được cách phân biệt điều gì là quan trọng với bé.

97. Hãy "trừng mắt"

Ở Pháp, một cách phản hồi phù hợp với một hành động *bêtise* – nghịch ngợm nho nhỏ - là cho bé thấy bố/mẹ đang "trừng mắt". Đó là một ánh nhìn không hài lòng, mắt mở to với ý nghĩa như một lời cảnh cáo. Nó có nghĩa là cha/mẹ đã nhìn thấy những gì con đã làm và con nên cẩn thận với những hành động tiếp theo. Một người mẹ bảo với tôi rằng "Điều quan trọng là đứa bé hiểu được ra rằng bé đã phá vỡ quy định". Cái "trừng mắt" có thể là một hành động ngăn cản bất ngờ đầy hiệu quả.

98. Cho trẻ thời gian để quyết định tuân theo

Bạn đang cai quản một gia đình nho nhỏ chứ không phải là điều hành một tiểu đội. Đừng hi vọng con có thể tập trung chú ý ngay khi cha mẹ đưa ra mệnh lệnh hay yêu cầu. Hãy giải thích cho bé điều cha mẹ muốn bé làm, sau đó quan sát và chờ đợi bé nghe, hiểu và quyết định tuân theo. Hiển nhiên là cha mẹ đang tạo áp lực, nhưng đồng thời cha mẹ cũng muốn bé có thể tự chủ động quyết định cách thức và tốc độ bé nghe lời và thực hiện mệnh lệnh đó. Một cách vô hình, việc này giúp bé

cảm nhận được tiếng nói riêng hay sự tự quyết định của bản thân trong việc tuân theo yêu cầu của cha mẹ, từ đó yêu cầu của cha mẹ sẽ được thực hiện một cách hiệu quả hơn rất nhiều.

99. Hiếm khi phạt nhưng khi phạt thì ra phạt

Ở gia đình Pháp, bị phạt là một chuyện lớn. Đó không phải là việc xảy ra mỗi tối vào bữa ăn. Các chuyên gia chăm sóc trẻ em ở Pháp nói rằng hình phạt nên được thi hành ngay lập tức và khách quan, chứ không nên dựa vào cảm tính. Cha mẹ Pháp thường đưa đứa trẻ nhỏ nghịch ngợm vào phòng riêng để tự kiểm điểm hành vi của mình, kèm theo lời hẹn rằng con chỉ ra ngoài khi con đã bình tĩnh trở lại và sẵn sàng nói chuyện. Với những trẻ lớn hơn, hình phạt thường là một vài ngày không có tivi, máy tính, trò chơi điện tử hoặc tịch thu điện thoại của con trong một tuần.

Các bậc phụ huynh nói rằng họ sẽ cảnh báo con trước khi phạt các bé và đảm bảo rằng các bé hiểu rõ những lời cảnh cáo của cha mẹ. Họ cũng cố gắng thật công bằng khi kết thúc hình phạt, ví dụ như nhanh chóng trả lại điện thoại vào ngày đã hứa. Sau một cuộc tranh cãi, cha mẹ Pháp nói rằng họ có trách nhiệm thiết lập lại mối liên kết giữa cha mẹ và con cái bằng việc gợi ý cả nhà cùng nhau chơi một trò chơi ưa thích chẳng hạn. Họ cố gắng dạy cho con cái biết rằng sau bão tố thì sự yên bình sẽ tới.

100. Đôi khi cha mẹ chẳng thể làm được gì

Có những thời điểm, chẳng điều gì có thể an ủi được con hay làm con nghe lời cha mẹ. Không sao cả. Hãy chấp nhận phản ứng của bé và chờ đến khi phản ứng này qua đi. Hãy nhớ rằng, chúng ta đang thực hiện một nhiệm vụ giáo dục lâu dài, do đó những bậc phụ huynh không nhất thiết phải thắng trong tất cả các cuộc chiến.

Những món ăn sau đây dành cho trẻ dưới 3 tuổi đi học tại các nhà trẻ ở Paris. Các đầu bếp trong trường sẽ biến các nguyên liệu đơn giản và tươi ngon thành bữa ăn có bốn món gồm: món khai vị, món chính và món phụ, món có phô mai và cuối cùng là trái cây tráng miệng (trẻ dưới 12 tháng tuổi chỉ ăn hai món một bữa thôi). Một chuyên gia dinh dưỡng ở trường mẫu giáo đã chuyển hóa các thực đơn này cho phù hợp với khối lượng thức ăn của một gia đình gồm hai người lớn và hai trẻ em.

Cà rốt bào kèm cam

3 củ cà rốt

2 thìa canh dầu thực vật

Nước cốt 1 quả cam

1/2 nhánh tỏi, đập dập (hoặc 1 nhúm bột tỏi khô)

1 xíu muối

Rửa sạch, gọt vỏ và bào cà rốt

Trộn dầu ăn, nước cam, tỏi và muối vào trong một bát nhỏ.

Đổ hỗn hợp vừa trộn lên cà rốt bào và trộn đều.

(Món này có thể chuẩn bị ngay trước khi ăn. Nó cũng rất ngon sau khi được để ngấm và lạnh qua đêm).

Súp kem hoa Atiso

1 củ khoai tây lớn

2 củ hành khô, băm nhỏ

2 thìa canh dầu ô liu

6 tim hoa atiso đóng lọ, thái hạt lựu

600 ml nước lọc

Muối

2 thìa canh kem tươi (hoặc kem chua)

Lá gia vị (mùi tây, húng quế hoặc rau mùi, băm nhỏ)

Khoai tây rửa và gọt vỏ, cắt thành từng miếng lớn.

Xào hành khô với một chút dầu ô liu trong một chảo lớn, cho đến khi hành mềm.

Cho khoai tây và atiso vào xào cùng trong vòng 2-3 phút.

Đổ nước vào hỗn hợp rau vừa xào, thêm chút muối và đun trong vòng 40 phút. Sau đó thêm kem tươi và khuấy nhẹ nhàng.

Giữ ấm súp cho đến khi bạn chuẩn bị cho bé ăn. Rắc một nhúm lá gia vị băm nhỏ lên bát súp trước khi ăn.

Súp lơ xanh xào

450g súp lơ xanh tươi hoặc đông lạnh

Muối

15g bơ nhạt

Hấp súp lơ xanh tươi trong vòng 4-5 phút hoặc ngâm với nước sôi trong vòng 5-6 phút (nếu bạn dùng súp lơ xanh đông lạnh, hấp trong 8 đến 10 phút hoặc luộc trong 10 đến 12 phút). Súp lơ xanh nên còn giòn, không nên bị nhũn. Giữ lại một chút nước luộc rau, sau đó để súp lơ xanh ráo nước. Cho một nhúm muối vào súp lơ xanh.

Đun bơ trong chảo cho chảy, cho súp lơ xanh vào xào đến khi rau mềm. Nếu súp lơ còn quá cứng, cho thêm chút nước luộc rau lúc nãy và đun thêm 1 hoặc vài phút nữa.

Cá hồi nướng (salmon creole)

Món ăn này trở thành biểu tượng của ẩm thực Paris, vô cùng cám ơn những đầu bếp gia đình có xuất thân từ những người Caribe ở Pháp.

1 củ hành tây vừa, băm nhỏ

2 thìa canh dầu hướng dương hoặc dầu ô liu

250ml cà chua bóc vỏ, băm nhỏ, đóng hộp hoặc tươi

1/2 thìa cà phê lá húng tây băm nhỏ

1 lá nguyệt quế

1/2 thìa cà phê lá mùi tây, băm nhỏ

Muối và hạt tiêu

3-4 miếng file cá hồi cỡ vừa, tươi hoặc đông lạnh

Nước cốt 1 quả chanh

Bật trước lò nướng ở 200°C

Trong một chảo lớn, xào hành với dầu ăn

Cho thêm cà chua, lá húng tây, lá mùi tây, lá nguyệt quế, muối và hạt tiêu vào chảo. Đậy nắp và đun nhỏ lửa trong 15 phút.

Đặt cá hồi vào khay nướng. Vắt nước cốt chanh lên cá hồi, sau đó rưới hỗn hợp sốt cà chua lên.

Bọc kín khay nướng với giấy nhôm và nướng trong lò nướng trong khoảng 20 phút cho cá hồi chín kĩ, hoặc 40 phút nếu bạn sử dụng cá hồi đông lạnh. Trước khi ăn, hãy bỏ lá nguyệt quế đi và gỡ hết xương cá, và rắc một nhúm lá mùi tây hoặc hẹ tây lên từng đĩa. Ăn kèm cơm và một món rau (ví dụ như súp lơ xào bơ).

Bánh flan bí ngòi

2 củ hành khô, băm nhỏ

2 thìa canh dầu ô liu

3 quả bí ngòi to vừa

4 quả trứng

200ml kem tươi (hoặc kem chua)

1/4 thìa cà phê muối

1/4 thìa cà phê bột nhục đậu khấu

60g phô mai bào (Gruyere hoặc tương tự)

Bật trước lò nướng ở 180°C

Rửa và gọt vỏ bí ngòi. Hấp cả quả trong 9 phút hoặc ngâm trong nước sôi trong 15 phút. Vớt ra để ráo nước, sau đó thái thành từng miếng tròn, mỏng.

Xào hành khô với dầu ô liu.

Trong 1 bát, cho trứng, kem tươi, muối và bột nhục đậu khấu vào, trộn đều. Sau đó, đổ hành khô đã xào vào. Không nên trộn quá nhiều.

Lót giấy nướng ở phía trên khay nướng (nếu bạn có). Xếp 1 lớp bí ngòi ở chính giữa đĩa nướng và sau đó đổ hỗn hợp trứng phủ lên trên bí. Xếp tiếp 1 lớp bí ngòi lên và phủ thêm 1 lớp hỗn hợp trứng lên. Tiếp tục làm như vậy cho đến khi hết các nguyên liệu.

Rắc phô mai lên trên cùng và nướng trong 30 đến 40 phút.

Không bắt buộc (nhưng rất khuyến khích): phủ lên trên cùng bánh flan với một chút sốt cà chua ấm. (xem công thức bên dưới).

Sốt cà chua

4 quả cà chua to, chín (hoặc 1 lon cà chua băm nhuyễn)

3 thìa canh dầu ô liu

1 tép tỏi, bỏ vỏ, để nguyên

1/2 thìa cà phê lá mùi tây, băm nhỏ

1/2 thìa cà phê lá húng tây, băm nhỏ

1 lá nguyệt quế

1/2 thìa canh đường

Muối và hạt tiêu

Nếu sử dụng cà chua tươi, khía vỏ cà chua và nhúng vào nước sôi trong 30 giây để có thể bóc vỏ cà chua dễ dàng. Bóc vỏ, bỏ hạt và xắt nhỏ cà chua.

Làm nóng dầu trong chảo. Cho tỏi, lá mùi tây, lá húng tây, lá nguyệt quế, cà chua, muối và tiêu vào trong chảo. Đậy nắp và hầm hỗn hợp trong 20 đến 25 phút ở lửa nhỏ.

Bỏ tỏi và lá nguyệt quế trước khi ăn.

Súp đậu lăng 3 trong 1

300g đậu lăng xanh

2 củ khoai tây, gọt vỏ và thái thành từng miếng vừa ăn

1/2 lít nước lạnh

1 nhánh tỏi, băm nhỏ

1/2 thìa cà phê bột nghệ

2 củ hành khô, băm nhỏ

2 củ cà rốt cỡ vừa, gọt vỏ và thái hạt lựu

1 miếng ức gà bỏ xương, thái nhỏ

Dầu ô liu

60ml kem tươi (hoặc kem chua)

Lá mùi tây, băm nhỏ

Hạt tiêu đen

Muối

Trong chảo lớn, xào hành khô với một chút dầu ô liu, sau đó cho đậu lăng và khoai tây vào, rồi đổ nước lạnh vào ngập khoai và đậu. Cho thêm tỏi, hạt tiêu đen, bột nghệ và cà rốt vào.

Để lửa to đun cho nước sôi lên, rồi đậy nắp, để lửa vừa om trong khoảng 45 phút hoặc đến khi khoai tây và đậu lăng mềm nhừ. Thêm nước nếu cần. Nêm nếm với muối. Đổ kem tươi vào trong súp đậu lăng (bạn có thể cho ít kem tươi nếu muốn hoặc chỉ thêm vài giọt vào mỗi bát súp trước khi ăn).

Trong khi đang nấu đậu lăng, rán gà với một chút dầu ăn đến khi gà chuyển màu nâu.

Múc súp vào bát, sau đó cho thịt gà và một nhúm mùi tây lên trên.

Chuối và lê nghiền

2 quả lê to (hoặc 3 quả nhỏ)

2 quả chuối

Nước cốt 1/2 quả chanh

60ml nước lọc

Rửa và gọt lê, chuối. Cắt thành từng miếng nhỏ.

Trong chảo cỡ vừa, đun chuối, lê, nước cốt chanh và nước lọc trong 15 đến 20 phút ở lửa nhỏ, thỉnh thoảng khuấy đều.

Tắt bếp, chờ vài phút cho hỗn hợp nguội.

Khi hỗn hợp không còn bốc khói nữa, đổ chúng vào từng cốc nhỏ. Đậy lại và cho vào tủ lạnh để làm mát trước khi cho bé ăn.

Táo nướng quế

4 quả táo (bất kỳ loại táo nào dùng để nấu, hoặc táo hiệu Granny Smith hoặc Golden Delicious)

20g bơ nhạt

4 thìa cà phê đường

Quế

Bật trước lò ở 180ºC.

Rửa và loại bỏ một phần lõi của quả táo, để lại một ít lõi ở đuôi quả táo nếu có thể.

Đặt một viên bơ vào giữa quả táo, sau đó cho 1 thìa đường lên trên phần có bơ. Rắc chút quế lên phía trên cùng. Cho một chút nước (khoảng vài ml) vào khay nướng (để táo không dính vào khay), sau đó đặt táo lên khay. Nướng trong khoảng 20 đến 30 phút, cho đến khi táo mềm. Bỏ táo ra khỏi khay. Ăn lúc ấm hoặc lạnh đều ngon.

Bánh gato sô-cô-la

Bơ và bột mỳ để phết lên khuôn nướng

180g sô-cô-la đen dùng để nướng bánh

100g bơ nhạt

80g đường

40g bột

3 quả trứng lớn (hoặc 4 quả nhỏ), tách riêng lòng đỏ và lòng trắng

Muối

Kem tươi (để ăn kèm)

Bật trước lò ở 180°C. Rắc bột lên khuôn nướng bánh gato đường kính 16cm.

Làm chảy sô-cô-la và bơ trong lò vì sóng hoặc trên chảo ở lửa cực nhỏ.

Chuyển hỗn hợp bơ, sô-cô-la vào bát trộn to. Vừa dùng thìa để trộn đều hỗn hợp, vừa từ từ rắc đường, sau đó bột vào bát. Sau đó cho từng lòng đỏ trứng vào hỗn hợp, trộn đều. Trong một bát trộn khác, đánh lòng trắng trứng cùng một nhúm muối đến khi được hỗn hợp bông xốp. Nhẹ nhàng cho lòng trắng vào hỗn hợp sô-cô-la, tránh trộn quá nhiều. Sau khi hỗn hợp xong, nhanh chóng đổ hỗn hợp vào trong khuôn nướng và nướng trong 30 phút. Làm lạnh bánh. Ăn kèm bánh với một chút kem tươi.

Thực đơn bữa trưa gợi ý từ nhà trẻ Paris
(Các ngày trong tuần)

	Khai vị	*Món chính*	*Phô mai*	*Tráng miệng*
THỨ 2				
DƯỚI 12 THÁNG		Phi lê cá thu xay sốt chanh Rau cải bó xôi nghiền		Táo và dâu tây nghiền
12 THÁNG ĐẾN 18 THÁNG	Salad cà chua với chanh vàng và lá thảo mộc	Phi lê cá thu băm sốt bơ chanh Rau cải bó xôi nghiền	Phô mai Coulommier (Loại phô mai bò mềm gần giống phô mai Brie)	Táo và dâu tây nghiền
18 THÁNG ĐẾN 3 TUỔI	Salad cà chua với chanh vàng và lá thảo mộc	Phi lê cá thu sốt bơ chanh Rau cải bó xôi rưới sốt trắng Táo và dâu tây nghiền	Phô mai Mimolette (Loại phô mai cứng, màu vàng cam)	Táo và dâu tây nghiền
THỨ 3				
DƯỚI 12 THÁNG		Thịt gà tây xay nhuyễn sốt lá húng quế Bí ngòi nghiền		Táo và lê nghiền
12 THÁNG ĐẾN 18 THÁNG	Súp kem tỏi tây	Thịt gà tây băm sốt lá húng quế Bí ngòi nghiền	Phô mai Chanteneige (Phô mai phết màu trắng)	Kiwi tươi
18 THÁNG ĐẾN 3 TUỔI	Súp kem tỏi tây	Thịt gà tây băm sốt lá húng quế Rau hầm nhừ - Ratatouille[(1)] ăn cùng cơm trắng	Phô mai Chanteneige (Phô mai phết màu trắng)	Kiwi tươi
THỨ 4				

DƯỚI 12 THÁNG		Thịt cừu băm nhuyễn hầm với cà rốt và cà chua Nấm nghiền		Chuối trộn đại hoàng - Rhubarb(2)
12 THÁNG ĐẾN 18 THÁNG	Rau cải tím bào sợi trộn phô mai trắng mềm	Thịt cừu băm hầm với cà rốt và cà chua Nấm nghiền	Phô mai White Tomme (Một loại phô mai bò cứng)	Chuối trộn đại hoàng - Rhubarb
18 THÁNG ĐẾN 3 TUỔI	Rau cải tím bào sợi trộn phô mai trắng mềm	Thịt cừu hầm với cà rốt và cà chua Couscous(3)	Phô mai White Tomme (Một loại phô mai bò cứng)	Chuối trộn đại hoàng - Rhubarb
THỨ 5				
DƯỚI 12 THÁNG		Giăm bông băm nhuyễn Rau diếp xoăn tươi nghiền nhuyễn		Quýt và táo nghiền
12 THÁNG ĐẾN 18 THÁNG	Salad kiểu Macedonian (đậu đũa, cà rốt , cần tây và đậu hột nhỏ - flageolet bean trộn cùng sốt chanh vàng)	Giăm bông thái nhỏ Rau diếp xoăn tươi nghiền nhuyễn	Phô mai Roquefort	Quả quýt tươi (clementin)
18 THÁNG ĐẾN 3 TUỔI	Salad mầm lúa mì, cà chua và ớt chuông xanh	Rau diếp xoăn và giăm bông grantin(4)	Phô mai Roquefort	Quả quýt tươi (clementin)
THỨ 6				
DƯỚI 12 THÁNG		Phi lê cá hồi xay sốt chanh thì là Bông cải xanh nghiền		Táo nghiền
12 THÁNG ĐẾN 18 THÁNG	Salad cà rốt bào nhỏ	Phi lê cá hồi băm sốt chanh thì là Bông cải xanh nghiền	Phô mai dê	Táo nướng
18 THÁNG ĐẾN 3 TUỔI	Salad cà rốt bào	Phi lê cá hồi sốt chanh thì là	Phô mai dê	Táo nướng

Xin gửi lời cảm ơn tới Ann Godoff, Suzanne Gluck, Marianne Velmans và Virginia Smith - những người đã biên tập bản thảo của cuốn sách khi vẫn còn đang mắc kẹt trong một cơn bão.

Xin cảm ơn nhà dinh dưỡng học Sandra Merle của Sở quản lý gia đình và trẻ em thành phố Paris, đã cung cấp cho tôi những công thức món ăn cũng như chịu đựng những câu hỏi của tôi. Tôi cũng rất biết ơn Clair Smith, người đã làm việc không ngừng nghỉ để thử nấu các món ăn theo những công thức đó (tôi cũng cám ơn bé Kate và những người đã buộc phải ăn những món này). Lời cảm ơn của tôi dành cho Adam Kuper và Sapna Gupta vì những lời nhận xét của họ dành cho bản thảo cuốn sách và cảm ơn Sarah Hutson, Aisilinn Casey và Kate Samano. Xin gửi lời cảm ơn tới họa sĩ minh họa vô cùng chăm chỉ của tôi – Margaux Mortin. Tôi đặc biêt cảm kích những độc giả của cuốn sách Trẻ em Pháp không ném thức ăn*, những người đã viết cho tôi những câu hỏi, những lời nhận xét, những câu chuyện và những lời động viên. Sự nhiệt tình của các bạn đã truyền cảm hứng cho tôi viết cuốn sách này. Xin cám ơn những phụ huynh người Pháp đã cho phép tôi đặt câu hỏi với họ cũng như quan sát họ trong cuộc sống hàng ngày, họ là Frederique Souverain, Ingrid Callies, Christophe Delin, Solange Martin, Esther Zajdenweber, Ceescile Agon, Christophe Dunoyer, Aurele Caries, Benjamin Barda và Vesronique Bouruet-Aubertot. Một nghịch lý khi viết một cuốn sách nuôi dạy con đó là bạn phải tránh né gia đình mình thì mới có thể hoàn thành xong công việc được. Luôn luôn biết ơn Bonnie và Hank. Cám ơn Leo, Leila và Joey vì sự kiên nhẫn (và tình yêu) của các con. Hơn tất cả, cám ơn Simon - Bố của các con tôi và chồng của tôi.*

Pamela Druckerman